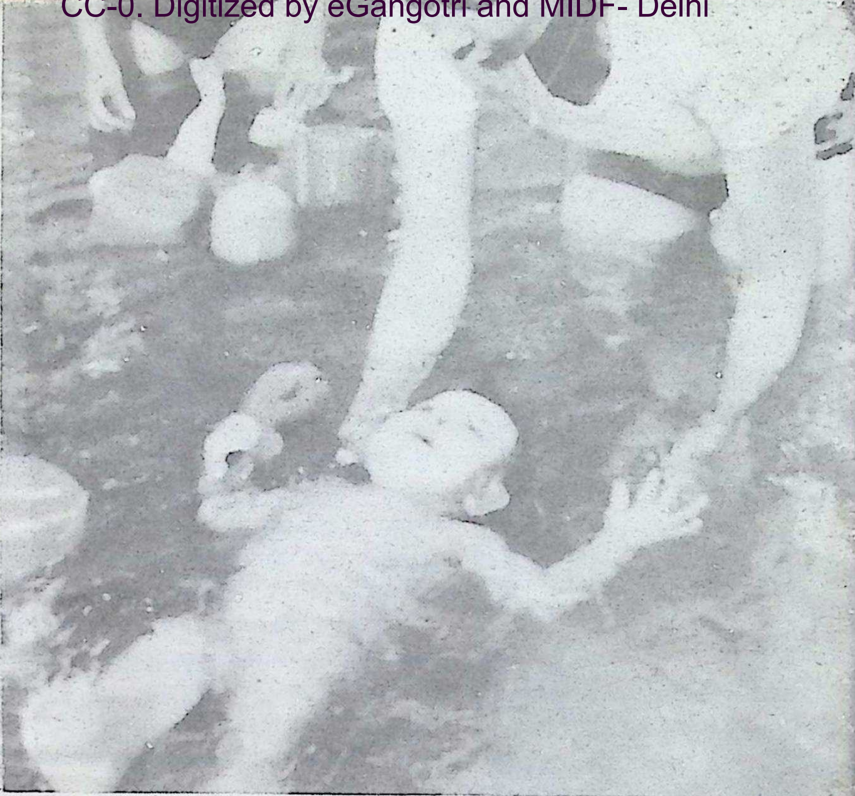
CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi



स्थानीय स्वास्थ्य केन्द्रमा स्यान-स्याना केटाकेटीहरू हिड्न थाल्नुअघि पौडिन सिक्दछन्।

यसका सहभागीहरू दैनिक जीवनको संगठनका नयाँ तरीकाहरूको आफैं र आफ्ना छोराछोरीको जीवनमा परीक्षण गर्दछन्। अन्तका तन्नेरी उत्साहीहरूले स्भेर्दलोभ्स्क निर्माताहरूको उदाहरणको अनुसरण गरेका छन्। ५० भन्दा बढी शहरहरूमा तन्नेरी संगठनहरू बनाइएका छन्। पोहोर ग्रीष्ममा यो तन्नेरी अग्रसरताले सरकारको समर्थन प्राप्त गऱ्यो। सोभियत संघको मन्त्रिपरिषद्ले तन्नेरी आवास

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

*

आफ्ना केटाकेटीहरूको हेरचाहको निम्ति
...र तिनीहरूसित खेल्छन्।

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

(१५३)

श्री नवराज कट्टेलका समक्षमा सादर उपहार :-

लोकनाथ:
२७।८।२०४२

भवमुक्तिको उपाय

[गुरूपदेश–सप्तशती]

पं. लोकनाथ आचार्य 'अकिञ्चन'

श्री पशुपति देवपत्तन, काठमाडौं, नेपाल

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

प्रकाशक: गायत्रीदेवी तथा
दिवाकरनाथ आचार्य
पशुपति देवपत्तन
काठमाडौं नेपाल

संस्करण: प्रथम, वि. सं. २०४३ ज्येष्ठ १५

मूल्य: १५।- श्रद्धापूर्ण सहयोग

मुद्रक: लुष प्रेस
ख १/३७३ बानेश्वर
काठमाडौं नेपाल ।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

मन्तव्य

प्रस्तुत कृतिका कृतिकार पं. लोकनाथ आचार्यकै मुखबाट विषयगत बूँदा बूँदा सुन्ने सौभाग्य मिल्यो । कृतिनिष्ठ कला-पक्ष र विषयनिष्ठ भाव-पक्षले कृतिकारको व्यक्तित्व र प्रतिभालाई पैलाउँछ , यही नै हो आन्तरिक र वास्तविक परिचयको कसौटी पनि । यहाँ कृति स्वयं मौजूद भएकोले विद्वान्हरू आफैं विचार्न सक्नुहुन्छ ।

जो जतिसुकै होशियार वा विज्ञ किन नहोस् ? तैपनि एक शीशीबाट अर्को शीशीमा खत्याउँदा केही मात्रामा भए पनि अत्तरको सुवास उडेझैं एक भाषाबाट भाषान्तर गर्दा त्यसको सौन्दर्य, मिठास वा माधुर्यादिमा केही फिकापना जस्तो देखापर्नु स्वाभाविकै हो, त्यसमा पनि अझ वैदिक वाङ्मय, उपनिषद्, संहिता आदि शास्त्रीय पाराले छन्दोबद्धताको परिधिमा रहनु झन् कठिन कुरो हो । तैपनि आचार्यज्यूले आफ्नो कृतिमा चौधौं विश्राममा वेद मन्त्रहरूको समेत रूपान्तर देखाउने जुन साहस गर्नुभएको छ त्यो पनि नितराम् स्तुत्य मान्नै पर्छ । हो संस्कृत नपढेकालाई केही अंशमा भाषा क्लिष्ट होला, मैले बुझेसम्म लेखकले लिएको विषय नै क्लिष्ट मात्र होइन, दुरूह पनि छ । तथापि अनुभव र योग्यताले लेखिएको यसले विशिष्ट विद्वान्हरूलाई घचघच्याई कृतकृत्याउने छ साथै यसमा समाविष्ट विषयवस्तुले कसैको पनि कुभलो गर्नेछैन अपि तु उपकार नै गर्नेछ । लेखक आचार्य मेरो प्रियतम शिष्यलाई धेरै धेरै धन्यवादपूर्वक आशीर्वाद, अस्तु ।

दिनाङ्कः- २०४२ 'पृथ्वीजयन्ती'
पौष २७ शनिवार ।

गणेशप्रसाद गौतम
(आहिताग्निः) पशुपति राजराजेश्वर
देवपत्तन काठमाडौं

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

सम्मति

पं. श्री लोकनाथ आचार्यले बनाउनुभएकी भवमुक्तिको उपाय [गुरूपदेश–सप्तशती] भन्ने श्लोकबद्ध कविता उहाँकै मुखारविन्दबाट समग्र श्रवण गरें, यसमा चौध विश्राम छन् । मनुष्य जीवनको सफलता प्राप्त गर्न सारै सजिलो देखें; जसमा यम, नियमादि पूर्ण विश्लेषणसाथ वर्णन छ, मुख्यतः योगमार्गमा गन्धसम्म मात्र प्राप्त गरेका अर्थात् नाम मात्र सुनेका हामीजस्तालाई त ठूलो उपकार हुने देखें । आसनका कतिपय भेद र त्यस्तै प्राणायामका प्रविधि प्रकार सरलतापूर्वक वर्णन छ । यस्तो योगको वर्णनबाट स्वयं आफू अनुभवी हुनुहुँदो रहेछ भन्ने स्पष्ट देखिन्छ, केही प्रयोग गरेर देखाउँदा अरू मुग्ध भएँ । उहाँले यो सौभाग्य वासुकी गुफामा जो अघि विराजमान हुनुहुन्थ्यो आबाल ब्रह्मचारी प्रज्ञाचक्षुः; उहाँकै आशीर्वाद बाट पाउनुभएको हो । हुन त यस्तो समयमा यसरी अध्यात्म चर्चा उठाउनु किन होला ? भन्ने पर्ला । यसरी वखतवखतमा विद्वान् वर्गले बाटो नदेखाइ-दिए त्यो बाटोबाट को कसरी हिंड्ला ? अतः यस्तो क्लिष्ट (कठोर) योगज्ञानलाई सरल उपायले देखाउनु सारै ठूलो कोशिश गर्नुभयो । उहाँको शरीर, मन, वचनलाई त्यो परब्रह्म परमेश्वरले यस्तै संसारको उपकार मार्गमा प्रेरणा गर्दै रहोस् यही नै परमेश्वरमा प्रार्थना गर्दछु । यस्ता पार-मार्थिक कुरामा सम्मति मात्रै पनि दिन पाएकोमा ज्यादै नै खुशी छु ।

२०४२ माघकृष्ण पञ्चमी ।

पं. कृष्णप्रसाद रेग्मी
गौरीघाट कुमारीगाल गुह्येश्वरीपारि

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

प्राक्कथन

असुरराट् वृत्रको आदेशः—

ये सन्ति विद्यातपसोपपन्नास्तेषां विनाशः प्रथमं तु कार्यः ।।
लोका हि सर्वे तपसा ध्रियन्ते तस्मात्त्वरध्वं तपसः क्षयाय ।।१।।
ये सन्ति केचिच्च वसुन्धरायां तपस्विनो धर्मविदश्च तज्ज्ञाः ।
तेषां वधः क्रियतां क्षिप्रमेव तेषु प्रनष्टेषु जगत्प्रनष्टम् ।।२।।
(महाभारत वनपर्व १०१।२१–२२)

यसको अनुवादः-

को को तपस्यारत छन् मनुष्य त्यस्तै छ को धर्मगुरु प्रसिद्ध ।
ज्ञानी, मनस्वीजन को छ खोज्दै तिन्को विनाशार्थ गरौं प्रयत्न । १।।
धर्मज्ञ विद्वान् जनको तपस्या संसारकै आश्रय हो अवश्य ।
ती नासिएमा सजिलै अवश्यै मासिन्छ यो विश्व सबै तुरुन्त ।।२।।
विद्या, सदाचार यहाँ रहेरै हामी मलीना सब छौं सदैव ।
विद्वान्, गुणी कृष्ट धुलो बनाए नासिन्छ चाँडै तब देव पृथ्वी ।।३।।

एवम्

क्षीणेषु च ब्राह्मणेषु पृथिवी क्षयमेष्यति ।
ततः पृथिव्यां क्षीणायां त्रिदिवः क्षयमेष्यति ।।१।।
(महाभारतवनपर्व. १०३।४)

यस्तो हुकूं वृत्र दिएर ठूलो अदृश्य सेना जगमा खटायो
विद्या, सदाचार, उदार धर्म, दया, अहिंसा, शुभ सत्य भाग्यो ।।१।।
अध्यात्मता, आर्जव, विप्रकर्म सबै यहाँबाट कतै बिलायो ।
चोरी, डकैती, छल, तुच्छ कर्म, यहीं छ जो व्याप्त कलङ्क नाङ्गो ।।२।।
षट्शास्त्रवेत्ता न छ ब्रह्मनिष्ठ, सदैव यी ब्राह्मण हीनकर्मा ।
होलान् जहाँ हुन्छ तुरुन्त पृथ्वी विनाशमा उन्मुख सस्यहीना ।।३।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

विनासिए भू तब ता अवश्य विनाश भैजान्छ सदेव वास ।
बचाउ राम्रो गर वासुदेव यही छ हाम्रो स्तुति देव देव ? ॥४॥

उपर्युक्त परिधिमा अवस्थित आजको आर्यभूमि सर्वतः जर्जरित छ, भने, हाम्रो मातृभूमि एवं यहाँका अध्यात्मविद्विद्वज्जनसमुदाय र ब्रह्मविद्या, संस्कृत–वाङमय प्राणसङ्कटापन्न हुनु स्वाभाविकै छ । असुरराज वृत्रासुरको गतिविधि त्यही नै छ होला जस्तो प्रतीति हुन्छ । आज पनि ती सरस्वतीका सच्चा उपासक संस्कृत रुचाउनेहरू आक्रान्त छन् । कागजमा मान्यता एक प्रकारको छ व्यवहार अर्कै छ । कसैको यहाँ धारणा छ संस्कृत पढ्ने पढाउने दुवै गरीब ब्राह्मण मात्रले कम खानु, भोको नाङ्गो रहनु, सबै धर्मको ठेक्का लिनु अनिवार्य ठानिन्छ । संस्कृतज्ञ र संस्कृतप्रति प्रत्यक्षाप्रत्यक्ष बढी दबाव, बढी बोझ, बढी शोषण छ भन्नुमा अत्युक्ति छैन । तथापि मुखमा पट्टि बाँधिएको छ बोल्ने कसैको साहस छैन र यहाँ सुनिदिने पनि कोही छैन । संस्कृत पढ्यो उत्तीर्ण भयो कार्यक्षेत्र छैन, दुइ औंला हातमा गन्न नपुग्ने विद्यालय महाविद्यालय, अध्ययनकालदेखि नै यी पढाउने गुरुले अवकाश चाँडै प्राप्त गरुन् भनी जपना गर्नुपर्ने, कुनै पद खालि भइहालेमा पनि जालझेल जेजस्तो गरेर हुन्छ आफ्नै उत्पादनलाई उचाल्ने परम्परा हिन्दुत्वको संरक्षकसम्म जनाउनलाई सामान्य विवाह व्रतबन्ध, न्वारान पास्नी, श्राद्ध, जन्म मृत्युमा मात्र वेदी मण्डप मञ्चको शोभा बढाउन सम्मको लागि संस्कृतज्ञ वा कर्मकाण्डी खोजी टोपल्ने चलन, सिनेमाको टिकटमा पचासौं रूपिया खर्चन नहिच्किचाउने र बाबुको श्राद्ध एवं शुभकर्म गर्नुपर्दा भने घण्टौं पसल कुरेर पाँच पैसे मुद्रा सटही गर्ने; कर्ममा विधि होइन शोभा र चाँडो चाहनेको संख्या बढ्नु; वेदको रक्षाको नाममा निम्नातिनिम्न कर्ममा पनि वेद कहाँ पढ्ने ? कसले पढ्ने ? कसरी सुन्ने ? कसले सुन्ने ? त्यसको आदर–पूजा कसरी गर्ने–गराउने ? यी सबै विधि निषेधको क्रम आवश्यकता नपर्नु, जे–जस्तो स्थान कर्म होस् त्यहाँ अबोध ब्राह्मणबालकद्वारा स्वस्तिवाचन गरी वेदको उपहास गराउनु र आफू मोज भोजमा ध्यानमग्न रहने प्रवृत्ति मात्र बढेर जानु; अन्य क्षेत्रमा

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

'संस्कृतमृतभाषा' भनी संस्कृत पढ्ने–पढाउनेलाई उपहास गर्नु; कुनै कार्यालयमा संस्कृतको उपासक पुगेछ भने तपाई संस्कृत पढेको ? पुरोहित ? भनी उपहास गर्ने र सके त्यहीं कुनै कुतर्क, कुचोद्य प्रश्न ल्याएर विवाद खडा गर्ने पनि भैहाल्ला ? यस्तो आक्रमण अहिले पनि छ, यस्तै प्रकारसँग लेखक पनि सयौं वाक्‌बाण खप्नेमा परेकै छ; अनुभव छ। यिनै वातावरणले गर्दा संस्कृत पढ्न रुचाउनेको संख्या कम हुँदै गइरहेछ । नहोस् पनि कसरी ? माथि भनिएझैं संस्कृत पढ्यो क्षेत्र छैन, उपहास छ, भोको पेट, नाङ्गो शरीर; दुःखी परिवार, सन्तप्त जिन्दगी । यजमानले सधैं शुभकृत्य गर्दैनन्, विवाह व्रतबन्ध जिन्दगीको एकै पटक त हो नि ? जीविका चल्नु कसरी ? अतः संस्कृतका दिग्गज विद्वान्‌ले पनि आजसम्म कसैले आफ्ना सन्ततिलाई संस्कृत पढाउन रुचाएनन्, वर्तमानका गुरुवर्गका छोरा–छोरी पनि संस्कृत पढ्ने विद्यार्थीमा प्राय छैनन् । कोही संस्कृत पढ्न जाने छात्र–छात्रालाई– "संस्कृत पढेर के गर्छौ ? हामीले नेपालीमा एम्. ए. नगरी सुख पाएनौं ? संस्कृत पढ्नेको जीवनको लागि प्रत्याभूति कहाँ छ ?" पनि भन्ने गर्दछन् र छोरा–छोरी बाबु–आमासँग प्रायः संधैं विवाद गर्दछन् । अनि बाबु–आमाले छोरा–छोरीसँग लड्न–भिड्न बाध्य हुनुपर्दछ ।

यस्तैक्रममा एक दिन– "संस्कृतमा के छैन सजीव मुक्त हुने उपाय पनि छ तर लगन, श्रद्धा–विश्वास र अभ्यास चाहिन्छ", भनिएछ । गृहिणीले भनिहालिन्– भन्नुहोस्न हामी पनि मुक्त हुने काम गर्न सक्छौं कि ? कस्तो छ त्यो भव–मुक्तिको उपाय ? यही प्रश्न र कटु सत्य घटनाले चिन्तित रही लेखिएको यस प्रविधि अभ्यासमा कसैको चित्त रमेछ भने म आफ्नो परिश्रम सफल भएको संझनेछु, तर कोही अँध्यारो कोठामा पट्का कसेर घोरिए झैं आजका युवक पाठकले चित्त रमाउनु हुँदैन, उहाँहरूबाट देशले धेरै–धेरै कुराको आशा गरेको छ, यो शुभकृत्यको साथसाथै अबका युवक–युवतिले देश, समाज, जाति, धर्म, संस्कृतिको संरक्षण संवर्द्धन गर्नु र देशले चाहेको समसामयिक कुरा पनि पूर्ण गर्नु गराउनुपर्दछ भन्ने मेरो धारणा छ ।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

संस्कृत भाषा वस्तुतः अमर छ, अमर रहिरहने छ, अनन्तानन्त वर्ष व्यतीत गरेर पनि यो भाषामा शिथिलता देखा परेको छैन; अद्यावधि यसमा रहेको उदारता, मृदुता, मनोज्ञता, निःसन्दिग्धता, सुव्यवस्थित सुप्तिङ्क्रियाकारक विभाग, नाना मानसिक भाव प्राकट्यसामर्थ्य युग–युगसँगै अविच्छिन्न गति र चमत्कार पूर्णताले यसको अमरत्वलाई प्रमाणित गरेकै छ। यस भाषामा भइरहेका गुण–गरिमाको बोध मर्मज्ञहरूलाई छ। संस्कृत भाषा केवल हिन्दू वा सनातनीहरूको मात्र गौरवको विषय होइन। अपि तु विश्व संस्कृति सदाचार सद्विचार नीति नैतिकता धर्म--कर्महरूको एक मात्र सुसंस्कृत स्वच्छ र चैतन्य ज्ञानभण्डार हो। यसप्रति देवता, मानव, राक्षस, दानव सबै ऋणी छन्। रावण, हिरण्याक्ष, हिरण्यकशिपु, प्रह्लाद, दानबलि 'बलिराज' सबै यसका उपासक थिए। सबैले ईश्वरतत्त्व र महामायाको अभिनयलाई जानेबुझेर चाहे जुनरूपले होस् उपासना गरेर सजीव प्रत्यक्ष ईश्वर दर्शन गरी मुक्त भए, आफ्नो जीवनलाई सुफल बनाए। त्यही क्रमबोधको दिग्दर्शन यहाँ गर्न खोजिएको छ, यसबाट जिज्ञासुको थोरै मात्र भए पनि इच्छा पूर्ण हुने विश्वास लिएको छु। यस बारे विस्तृत भूमिकाद्वारा स्पष्ट पारिनुपर्ने थियो तर स्थानाऽभावले संभव भएन; मौका परेमा अर्को शुभ घडिमा लेखिने छ।

अन्त्यमा श्रीब्रह्मलीन स्वामी विशुद्धानन्दज्यूका सुशिष्य ब्रह्मलीन श्री १०८ आबालब्रह्मचारीजो (पशुपति–वासुकिगुफा) गुरुमहाराजको पुण्यस्मृति वर्ष २९ (ज्येष्ठकृष्ण षष्ठी, १५ गते २०४३) शुभतिथिमा यो द्वितीय पुष्प पनि उहाँकै चरणारविन्दमा समर्पण गर्दछु।

लोकनाथ आचार्य 'अकिञ्चन'
पशुपति देवपत्तन
[शिक्षक– प्रभात मा. वि. श्रीघः विहार, काठमाडौं]

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

प्रकाशकको विचार

पैंतालोमा अयःशङ्कुवेदना भएपछि हृदयले दुस्सह वेदनाको अनुभव गर्दछ। त्यस्तै आनन्दानुभूति पनि उसैलाई हुन्छ, जो त्यसमा लग्गु छ। उसको सन्तप्त वा आनन्दित हृदयले विज्ञसहृदयी सज्जनबाट शीतल अमृत-रूप सहानुभूति किंवा आशीर्वाद प्राप्त गर्नु पनि नितान्त आवश्यक हुन्छ, त्यसको लागि पीडा वा आनन्दस्वरूप अनुभव सज्जन समक्ष प्रदर्शित हुनु जरूरी हुन्छ, अनि द्रवित हृदयले ओइरिएर अमृत वर्षा गरिदिन्छ यही तथ्य कुरा मनन चिन्तनको प्रतिफल हाम्रा प्रातःस्मरणीय पूज्य पिताज्यूले लेख्नुभएर प्रकाशित गर्नुभएको 'सन्त दर्शन' (प्रथम पुष्प) जस्तै गीता, भागवत, महाभारत, स्मृति, उपनिषद् आदि ग्रन्थमा वर्णित विषयको नै सारभूत यो द्वितीय पुष्प भवमुक्तिको उपाय [गुरूपदेश-सप्तशती] नामक ग्रन्थ उहाँको अनुभव ज्ञान र चित्कारले भरिएको छ। यसलाई प्रकाश गर्न सके हुन्थ्यो भनी स्व. गुरु गणेशप्रसाद गौतमज्यूबाट आशीर्वाद बक्सेको थियो र प्रकाशमा ल्याइएको हो। गुणैकपक्षपाती सज्जनवृन्दले पनि यसलाई सहर्ष स्वीकार गरिदिनुहुनेछ भन्ने कुरामा हामी पूर्ण विश्वस्त छौं। विशेष जानकारी समग्र ग्रन्थ अध्ययन मननमा हुने नै छ।

शुभ दिनाङ्कः-
पिताजीको जन्मोत्सव दिवस
२०४२ फाल्गुनशुक्ल सप्तमी
(चैत्र ५ गते) मङ्गलबार।

विद्वज्जनाऽनुरागीः-
गायत्रीदेवी तथा
दिवाकरनाथ आचार्य।
श्रीपशुपति देवपत्तन
काठमाडौं।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

विषय-सूची

प्रथम विश्राम १–१०

विषय-प्रवेश २, ज्ञानकर्म कथन ३, ज्ञान-कथन ६, अहिंसा कथन ७, सत्य कथन ८, अस्तेयकथन ८, ब्रह्मचर्यकथन ८, पाँच प्रकारका गुरु ८, दया-कथन ९, आर्जव-कथन ९, क्षमा-कथन ९, धृति-कथन ९, मिताहार-कथन ९, शौच-कथन १०

द्वितीय विश्राम ११–१४

मङ्गलाचरण ११, नियम-कथन ११, तपः कथन ११, सन्तोष-कथन ११, आस्तिकताकथन १२, दानकथन १२, ईश्वरपूजनकथन १२, सिद्धान्तश्रवण-कथन १२, 'ह्री' (लज्जा)कथन १३, मतिकथन १३, जपकथन १३,

तृतीय विश्राम १५–१७

मंगलाचरण १५, आसनकथन १५, स्वस्तिक १५, गोमुख १५, पद्मासन १६, वीरासन १६, सिंहासन १६, भद्रासन १७, मुक्तासन १७, मयूरासन १७,

चतुर्थ विश्राम १८–२२

मङ्गलाचरण १८, अश्विनीमुद्रा १८, पाशिनी मुद्रा १८, मातङ्गिनी मुद्रा १८, भुजङ्गिनी मुद्रा १९, पराङमुखी मुद्रा १९, शरीर मान २०, प्राण मान १९, ब्रह्मज्ञ नै श्रेष्ठ २०, शरीरमा स्थानविशेष २१, जीव स्थान २१, कुण्डली स्थान २२,

पञ्चम विश्राम २३–२८

मङ्गलाचरण २३, सुषुम्ना स्थान २४, मुख्य नाडीहरू २३, ईडा पिङ्गलादि-को स्थान २४, अरू नाडी स्थान २४, वायु र त्यसका स्थान २६, वायुको काम २७,

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

षष्ठ विश्राम २९–३२

मङ्गलाचरण २९, योगाभ्यासमा नाडीशुद्धि २९, योगाभ्यास स्थान २९, आसन स्थान ३०, प्राणायाम अभ्यास ३१,

सप्तम विश्राम ३२–४३

मङ्गलाचरण ३२, प्राणायामहरू ३३,

अष्टम विश्राम आरम्भ ४४–५०

वर्णित तथा वर्णन गर्न शेष विषय ४४, प्रत्याहार लक्षण ४४, मर्मस्थान-हरू ४५, प्रत्याहार फल ४७,

नवम विश्राम ५१–५८

मङ्गलाचरण ५१, पूर्वसंस्कृति ५१, धारणा ५३, धारणालक्षण ५३, धारणा-स्थान र प्रकार ५३, धारणाक्रम र फल ५४,

दशम विश्राम ५९–६५

मङ्गलाचरण ५९, ध्यान र लक्षण ५३ ध्यान भेद ५९,

एकादश विश्राम ६५–७२

मङ्गलाचरण ६५, प्रार्थना ६८, आत्मज्ञान र निर्भयता६८, समाधि कथन ६८, समाधिको लागि देश, काल र क्रम ६९,

द्वादश विश्राम ७३–७५

मङ्गलाचरण ७३, अनिवार्य कर्म गर्नुपर्दछ ७३,

त्रयोदश विश्राम ७५–८५

संक्षेप कथन ७५,

चतुर्दश विश्राम ८५–१०७

मङ्गलाचरण ८५, ब्रह्मबोध ८५, साध्य र साधन ८७, वेदादेश वाङ्मे· इत्यादि ९९, केही भावहरू १०२

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

होलान् दोष यहाँ अनेक, म कुनै जान्दीनँ ती लक्षण,
मीठो छैन कुरा विचारसरणी साहित्यको भावना ।
सक्दो जो यसमा भयो सफलता पाउन्नँ होला अहो !
श्रद्धायोग सफा गुणी सकलले स्वीकार गर्दै भयो ॥

—लोकनाथ आचार्य 'अकिञ्चन'

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

लोकनाथ आचार्य तथा दुर्गादेवी आचार्य

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

॥ भवमुक्तिको उपाय ॥

[॥ गुरूपदेश-सप्तशती ॥]

प्रथम विश्राम प्रारम्भ

को वक्तुं प्रभवो यदा पशुपतेर्लीलामयोऽयं भवः
यो भूत्वा प्रसभं निमज्जयति यान् लोकान् भवाब्धौ स्वयम् ।
पापिष्ठानपि यां प्रयच्छसि गतिं तुष्टे शिवे सर्वथा
किं न स्याद् भवमोचनं पशुपते ? नित्यं प्रणामोऽस्तु मे ॥१॥

पुत्रं स्तन्यं यच्छतीति प्रसिद्धं
सा त्वं माता कालिका वन्दनीया ।
यच्छः सर्वं नैव याच्ञा मदीया
भूयाद् व्यर्था लोकनाथोऽस्मि दीनः ॥२॥

स्थितः सन् यो हि सर्वेषां कपालमभिसिञ्चति ।
समवायेन तं नित्यं नमामि पुरुषोत्तमम् ॥३॥
पितरौ तु निमित्तौ हि सर्वेषां कारणं स्वयम् ।
ब्रह्मैवेति च संस्मृत्य ब्रह्मणि ध्यानमाचरे ॥४॥

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

मेरो स्वयं सुफल जीवन प्राणनाथ ?
देवाधिदेव ? चतुरानन शङ्कराद्य ।
आज्ञा हओस्‌न कुन कर्म गरेर मर्त्य
निर्वाण पाइ भवसागर पार तर्छ ॥५॥

सोध्यौ प्रश्न अतीव सुन्दर प्रिये संसार तर्ने कुरा
जो वेद स्मृति, सत् पुराणहरुमा सम्बद्ध रास्रै पुरा ।
सत्-सिद्धान्त अनेक छन् सुन यहाँ, संक्षेपले भन्दछु
लागेथे जुन मार्गमा ऋषिमुनी त्यै मार्ग देखाउँछु ॥६॥

प्रणाम पैले गर चित्तलाई, जो गर्दछन् सृष्टि विनाश फेरी ।
उनै सबै हुन् यम, दक्ष, वायु, नक्षत्र, सारा ग्रह, सूर्य, पृथ्वी ॥
सदैव सर्वात्मक भूतनाथ, खुशी भएमा भवजन्म टार्छन् ।
आकाश तारागण चन्द्ररूप, स्वभक्तलाई शुभमुक्ति दिन्छन् ॥

को छन् ? स्वयं सगुण-निर्गुण सत्स्वरूप
को पुण्डरीक-शशिवर्ण- विचित्रवीर्य ?
अर्को छ को ? भवविनाशक नाथ मेरो
तिम्रै छ आश्रय, महापथमा म एक्लो ॥९॥

धाता सदा पूर्ण सुसेव्य ब्रह्म हिमाभगौराङ्ग प्रपञ्चहीन ।
सर्वाधिप स्वच्छ, सुरेशवन्द्य सतीपति श्रीप्रद चित्स्वरूप ॥
अनन्त कालादिकदेश-भिन्न तिमी स्वयं छौ करुणावतार
धनुर्धराधीश असङ्ख्य देव ! प्रणाम मेरो छ अनेक बार ॥

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

दयालु छौ नाथ तिमी तुरुन्तै प्रसन्न हुन्छौ तब आशुतोष ।
सधैं म एक्लो परिवार दीन, चढाउँ के हेर ! महर्घता छ ।।
खाली छ यो पेट अमानवीय-व्यापार घेरै छ महेश ? आज ।
चांडो उठाऊ धनु, देश तिम्रो 'नेपाल' यो स्वर्गसमान पार ।।
स्वरूपतः सत्य ऋत त्रिनेत्र संसारमा एक अनन्तवीर्य ।
शिव स्वयं शाश्वत हे महेश ? लेऊ नमस्कार हजार बार ।।
असार- संसार महासमुद्र, अतीव गैह्रो अनि यो अनित्य ।
तर्ने कसोरी भवपार, नौका तार्ने तिमी शङ्कर दीननाथ ? ।।
राम्रा भाव नदी यसै बगिगए बांध्ने यहाँ को छ र ?
शास्ता[1] वृत्ति सधैं अभावमय भो जीवातु[2] खाली जल ।
पूजिन्छन् धनवन्त यो जगतमा दुःखी यहाँ निर्धन
बग्छन् अश्रु अहो ! यसै जुनि गयो को भन्छ हा ? शिक्षक।।

ज्ञानकर्म कथन

वेदोक्त मार्ग दुइ छन् ऋषिले हिंडेका
पैलो प्रवृत्ति अनि निवृति नामधेय ।
वर्णाश्रमोक्त सब कर्म प्रवृत्तिका हुन्
सङ्कल्पले जनम मृत्यु सदैव हुन्छन् ।।१७।।
कर्तव्य संझि गरिने विधियुक्त कर्म
सङ्कल्प काम नभए त्यहि नै पवित्र ।

१. शिक्षक । २. जिउने साधन ।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

यस्ले हुँदैन पुनरागमनादि खास
मिल्नेछ मुक्ति विधिले गरिंदा अवश्य ॥१८॥

वर्णाश्रमोक्त सत्कर्म काम सङ्कल्पपूर्वक ।
गरिंदा पुनरावृत्ति हुन्छ मानव घुम्दछ ॥१९॥

जो ज्ञानयुक्त सत्कर्म गरिंदा जन्म भौतिक ।
निवृत्त हुन्छ यो जीव निर्वाण-पद पुग्दछ ॥२०॥

पुनरावृत्तिको हेतु प्रवर्तक सुकर्म हो ।
निर्भय पदको बाधा कुकर्म कुविचार हो ॥२१॥

वर्णाश्रमोक्त विध्युक्त काम-वर्जित कर्म जो ।
विधिले गरिंदा खुल्छ मुक्ति मार्ग सुसत्य हो ॥२२॥

वर्णाश्रमोक्त सत्कर्म विधिले काम-पूर्वक ।
गरिंदा स्वर्गको वास सुनिश्चित अकण्टक ॥२३॥

संसारी भय-संत्रस्त ज्ञानयुक्त महाजन ।
इच्छावर्जित भै गर्छन् विधिवत् कर्मसाधन ॥२४॥

आनुलोम्य क्रमैले जो जन्मिन्छन् मर्त्यलोकमा ।
पाताल स्वर्गमा त्यस्तै यत्र-तत्र यहाँ वहाँ ॥२५॥

सबै ती देवका साँच्चै पितृका ऋषिका सधैं ।
गनिन्छन् ऋण-संयुक्त कर्मले ऋणमुक्त नै ॥ २६॥

ब्रह्मचर्य गरी रक्षा ऋषिलाई तिरे ऋण ।
पुत्रद्वारा सुपिण्डादि पाई पितृ खुशी भए ॥२७॥

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

रिझाए देवता वर्ग यज्ञ-दान सधैं गरे ।
रही स्वाश्रममा नित्य धर्म[1] रक्षा स्वयं गरे ।।२८।।

श्रुतिनिर्दिष्ट सन्मार्ग हुन्छ सार्थक लोकमा ।
सद्यमुक्त त्यही हुन्छ प्रिये? साँचो कुरा बुझे ।।२९।।

क्षत्रीका धर्म छन् तीन जो पैले चार लेखियो ।
वैश्यका दुइ छन् धर्म शूद्रको शुभ एक हो ।।३०।।

पढेर वेद षट्शास्त्र साङ्गोपाङ्ग विधान ली ।
विधि, मार्ग बुझी स्नान ब्रह्मचर्यव्रती बनी ।।३१।।

सुसंस्कृता सवर्णामा पुत्रजन्म दिईकन ।
भार्या युक्त भई यज्ञ विधिले गरिंदा जन ।।३२।।

मुक्तात्मा भनिने हुन्छन् किन्तु भार्या गइन् भने ।
निर्जन स्थानमा जानू फल-मूल सधैं हुने ।।३३।।

तपस्यारत भै बस्नू आहिताग्नि भए कुनै ।
आफूमा अग्नि राखेर विधिले 'सत्य' सेवनू ।।३४।।

संन्यासाश्रम संयुक्त योगीले कर्म धाननू ।
क्षत्री भए क्षात्र शक्ति लिए तक सधैं त्यहीं ।।३५।।

क्षत्रियत्व गरी रक्षा निज आश्रम पालन ।
स्त्री गो ब्राह्मणको रक्षा स्वधर्म व्रत लालन ।।३६।।

---

१. विहितक्रिया,साध्य, वस्तु वा गुण

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

संन्यासाश्रममा बस्ता क्षत्रीको शुभ अन्त्यमा ।
वानप्रस्थ भई बस्नू वैश्यले मुक्ति पाउँन ।।३७।।
शुश्रूषा वृत्ति ली शूद्र नित्य बस्नू गृहस्थि भैं ।
शूद्रको ब्रह्मचर्यत्व मान्दैनन् मुनिले कुनै ।।३८।।
आनुलोम्य भए जन्म त्यसमा आश्रम तीन छन् ।
आचार शूद्रको हुन्छ शूद्रत्व, बुध भन्दछन् ।।३९।।
चारै आश्रममा नित्य काम सङ्कल्प वर्जित ।
विध्युक्त कर्म नै गर्नू नगरे पाप लाग्दछ ।।४०।।
योगीले विधिवत् राम्रै श्रद्धा-भक्ति गरीकन ।
गर्दछन् आश्रमो धर्म आफ्नै सत्कर्म पालन ।।४१।।
योगनिष्ठ सुशान्तात्मा ब्रह्माले निज कल्पका ।
याज्ञवल्क्य महाध्यानी मुनिलाई यही कुरा ।।४२।।
भनिएको सबै सुन्दा गार्गी भन्छिन् प्रसङ्ग भैं ।
हे तपोधन? सर्वस्व ? ज्ञान के? मुक्तिकारक ।।४३।।

ज्ञान–कथन

आज्ञा हुन्छ महायोगी 'ज्ञान योगात्म हो' प्रिये ? ।
योग अष्टाङ्ग छन्, मुक्त, संयोग जीवब्रह्मको ।।४४।।

अष्टाङ्ग-योग र भेद

यम-[1], नियम, आसन-संगति-शुभ- धारण ।
प्रत्याहार, क्रमै साथ प्राणायाम गनिन्छ यो ।।४५।।

---

१. महाभारत वनपर्व २१३ अ; श्रीमद्भगवद्गीता ६ अध्याय आदि ।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

ध्यान, समाधि, यी आठ योग छन् शुभकर्मका ।
यम, नियम छन् पाँच पाँच, आसन आठ छन् ॥४६॥

तीमध्ये तीन छन् राम्रै उत्तमोत्तम साधन
प्राणायम त छन् तीन प्रत्याहार त पञ्चधा ॥४७॥

धारणा पाँच छन्, ध्यान षट्भेद छन् यहाँ प्रिये ? ।
नित्य अभ्यास जोगर्छन् उनैले स्वाद पाउँछन् ॥४८॥

उत्तम ध्यान छन् तीन, समाधि एक रूपको ।
धेरै छन् भन्दछन् विज्ञ कसैले एक मान्दछन् ॥४९॥

यम कथन

अहिंसा, सत्य अस्तेय, ब्रह्मचर्य, दयाऽऽर्जव ।
क्षमा, धैर्य, मिताहार, शुद्धता, यम छन् दश ॥५०॥

अहिंसा कथन

मन-कर्म र वाणीले सबैमा अन्ततः सदा ।
दुःखानुभूति जो हुन्छ अहिंसा-गुण हो त्यही ॥५१॥

वेद विहित हिंसा ता अहिंसा हुन्छ सर्वदा ।
अभिचार तथा दण्ड विधिमा यो यदा-कदा ॥५२॥

वेदको विधि छोडेमा दानवी भाव बढ्दछ ।
त्यसैले सृष्टि नाशिन्छ धर्म न्यायार्थ हिंसन ॥५३॥

देश, संस्कृति, सद्धर्म जातिमा यदि संकट ।
आइपर्दा भए हिंसा, 'अहिंसा' वेद मान्दछ ॥५४॥

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

सत्य कथन

प्राणीको हित जस्मा छ 'सत्य' त्यै हो सनातन ।
अयथार्थ हुदैं हुन्न 'सत्य' सत् यस लोकमा ॥५५॥

अस्तेयकथन

कामले, मनले, त्यस्तै वाणीले परद्रव्यमा ।
अनिच्छा भाव 'अस्तेय' तृतीय गुण लक्षण ॥५६॥

ब्रह्मचर्यकथन

मन, कर्म र वाणीले देह इन्द्रियले सधैं ।
सर्वत्र मैथुनी कर्म नगर्नु 'ब्रह्मचर्य' हो ॥५७॥

संन्यासी-ब्रह्मचारी र नैष्ठिकी वानप्रस्थको ।
अथवा वनवासीको ब्रह्मचर्य उही छ हो ॥५८॥

ऋतुकालविषे गर्छन् सङ्गति जो विधानले ।
स्वदाराश्रय गार्हस्थ्य 'ब्रह्मचारी' भनिन्छ हो ॥५९॥

गृहस्थ नृपले गर्छन् सद्ब्रह्मचर्य–पालन ।
धनी विज्ञ तथा वैश्य ज्ञानीले पनि रक्षण ॥६०॥

शुश्रूषा शूद्रको कर्म, ब्रह्मचर्य समान छ ।
गुरुभक्ति भए स्वच्छ सेवा सद्व्रत फलदछ ॥६१॥

पाँच प्रकारका गुरु

चार[1] वर्ण सबैका छन् गुरु पाँच प्रकारका ।
मामा, आचार्य माता, श्रीपिता, श्वशुर पूज्य यी॥६२॥

---

१. महाभारत वनपर्व २१४ अ. ।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

पिता आचार्य, माता, यी प्रधान तीनमा पनि ।
परमार्थज्ञ आचार्य मुख्यतः मान्य छन् उनी ॥६४॥

गुरु ब्रह्मज्ञ सत् श्रेष्ठ नित्यकर्म परायण ।
सेवनीय भनी संझी सेवा गर्नु निरन्तर ॥६५॥

दया-कथन

दया सर्वत्र नै गर्नु प्राणी आफू सधैं भर ।
सर्वत्राऽनुग्रह नाम 'दया' हो सहि मानन् ॥६६॥

आर्जव-कथन

मन, देह, तथा कर्म, वाणीद्वारा प्रवृत्ति वा ।
निवृत्ति दुइमा एकरूपता सत् भयो भने ॥६७॥

विहिताऽविहितै जान्नु तुल्य 'आर्जव' नामको ।
व्यवहार सबै सोझो हुन्छ विज्ञ सुयोग्यको ॥६८॥

क्षमा-कथन

प्रियाऽप्रिय सबैमा नै समता देह-भावको ।
भएमा त्यो 'क्षमा' भन्ने नाम जानिन्छ विज्ञ हो ॥६९॥

धृति-कथन

प्राप्ति वा हानिमा त्यस्तै बन्धु-वर्ग-वियोगमा ।
सम्पद्-विपत् सबैमा त्यो मन अड्नु 'धृति' स्वयम् ॥७०॥

मिताहार-कथन

आहार मुनिको आठ गाँस, षोडश वन्यको ।
गृहस्थीजनको तीस, ब्रह्मचारी अनिश्चित ॥७१॥

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

मिताहार सबैको यो विधि हो 'अल्पभोजन' ।
आलस्यादि कुनै रोग हुन्न यस्ले कुनै क्षण ।।७२।।

शौच-कथन

प्रकार दुइ छन् शौच बाह्य आभ्यन्तर क्रम ।
मृत्तिका जलले बाह्य, मनशुद्धि त अन्तर ।।७३।।

सही अध्यात्म विद्याले, मन शुद्ध भए तब ।
आत्मविद्या तथा धर्म-शिक्षा आचार्यले सब ।।७४।।

दिन्छन् ज्ञान तबै खुल्छ, मनः शुद्ध अकल्मष ।
श्रुत सम्पन्न जो हुन्छन् तिनै सद्‌गुरु लौ ! चिन ।।७५।।

लगाई मन, वाणी, सत्, शरीर, धन, भावना ।
योग्यको योग्य सन्मान गुरुसेवा सधैं गर ।।७८।।

मुक्तिको मार्ग पैल्याई, सद्‌गुरुजनले यहाँ ।
सधाईं पार लैजान्छन् गुरु नै हुन् महान् यहाँ ।।७९।।

।।प्रथम विश्राम पूर्ण।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

द्वितीय विश्राम आरम्भ

मङ्गलाचरण

अधार्मिकोलूकघटां विघट्टयन्
प्रकाशयन् धार्मिकसूर्यसंहतिम् ।
हृदन्तरज्ञानविभावरीभरं
निरस्य सम्यक् जयत्वत्र संस्कृतम् ।।१।।

नियम–कथन

तपः, सन्तोष, आस्तिक्य, सही ईश्वर–पूजन ।
श्रवण, सिद्ध–सत्शास्त्र, लाज मान्नु निरन्तर ।।२।।
जप, व्रत सधैं गर्नु यी सत्–नियमले जन ।
मुक्त हुन्छन्, यही 'सत्य' ज्ञानग्राह्य छ सुव्रत ।।३।।

तपः कथन

महान् मार्गतिरै लागी विधिले कृच्छ् सेवन ।
व्रत–नियममा बस्नु, देहशोषण हो 'तप' ।।४।।
यो उत्तम तपस्वीको कल्याणार्थं महर्षिले ।
उपदेश गरेका थे याज्ञवल्क्यादिले बुझे ।।५।।

सन्तोष-कथन

इच्छानुसार प्राप्तिले पवित्र मन बन्दछ ।
सफा त्यो बुद्धिको हेतु 'सन्तोष' सुख लक्षण ।।६।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

आस्तिकता कथन

धर्माऽधर्म दुवैमा जो विश्वास शुभ जन्मदछ ।
'आस्तिक्य' हो त्यही नाम, यसैले मुक्ति मिल्दछ ।।७।।

दानकथन

न्यायपूर्वक अर्जेको द्रव्य दान गरिन्छ जो ।
त्यो श्रद्धाले सबै हुन्छन् मुदित दीन याचक ।।८ ।।
जो आफ्नो हकको त्याग गरिन्छ, स्वार्थवर्जित ।
'दान' हो शुद्ध सन्मार्ग निर्वाणपद दायक ।।९।।

ईश्वरपूजनकथन

प्रसन्न भावले नित्य विष्णु वा रुद्रदेवता ।
भक्तिपूर्वक पूजिन्छन् भने 'ईश्वर पूजन, ।।१०।।
मनः रागादिले शून्य वाणीमा सत्य शुद्धता ।
देह हिंसादि निर्भिन्न भए 'ईश्वर पूजन' ।।११।।
शुद्ध वाक् देह सत्कर्म वेदज्ञ द्विज सर्वत ।
पूजेर वेदको घोष सुने त्यो 'ईश पूजन' ।।१२।।

सिद्धान्तश्रवणकथन

सुन्ने के ? 'सत्य सिद्धान्त', त्यो हो वेदान्त नै शुभ ।
विप्र क्षत्रिय दोटैले सुन्नु 'वेदान्त' नित्यशः ।।१३।।
सदाचार भएका सत् वैश्यले पनि सर्वदा ।
मन लाएर नै सुन्नु 'वेदान्त' मुक्तिदायक ।।१४।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

स्त्री शूद्र जो तपस्वी छन्, शुद्धचित्तमहाधन ।
इतिहास पुराणादि सुन्नु यै हो महान् गुण ।।१५।।

'ह्री'(लज्जा)कथन

वेद-लौकिक बाटोमा जो जो निन्दित कर्म छ ।
लाज हुन्छ भने त्यस्मा, 'लाज' मान्नु सही गुण ।।१६।।

मतिकथन

वेद विहितमा 'श्रद्धा' जो हुन्छ 'मति' हो त्यही ।
गरी विचार जो लिन्छ वस्तुतः 'मति' हो सही ।।१७।।

जपकथन

गुरूपदिष्ट जो जे छ, वेद बाह्यविवर्जित ।
विधिमार्ग लिई गर्नु 'जप' अभ्यास नित्यशः ।।१८।।

वेद, सूक्त पढी पढ्नु इतिहास पुराण तो ।
शुभ अभ्यासले हुन्छ 'जप' सत्य सुनिश्चित ।।१९।।

वचन, मनले गर्दा 'जप' दोटा भनिन्छ हो ।
विस्तार जपिने पैलो, दोस्रो उच्च प्रकारको ।।२०।।

उपांशु उच्च नामा र तेस्रो छ मानसी 'जप' ।
मानसी मनले ध्यान गरी जप्छन् विचक्षण ।।२१।।

सुनिने जपको भन्दा उपांशु 'जप' उत्तम ।
मानसी जपमा हुन्छ, सहस्रगुण गौरव ।।२२।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

मानसी जपमा भन्दा, सहस्रगुण ध्यानमा ।
यथोक्त फल पाइन्छ, उत्तम जपले यहाँ ।।२३।।

विस्तार सुनिए मन्त्र फल दिन्न कुनै क्षण ।
नसुनिने भए मात्र, यथोक्त फल फल्दछ।।२४।।
ऋषि, छन्द, तथा देव-ध्यान गर्दै गरे जप ।
फल पाइन्छ सन्मन्त्र चाँडै नै सिद्धिदायक ।।२५।।

मनुत्रय यँ, रँ लँ यी द्वादशवार एकशः ।
वाय्वग्नि पृथिवीबीज जपी यो गर नित्यशः ।।२६।।
पापरूपदेह तत् तत् बीजमन्त्र जपीकन ।
दुवै सन्ध्या सधैं गर्नु शोष, दहन, प्लावन, ।।२७।।
धर्मार्थकामसिध्यर्थं उपाय गुरुतोषण ।
मन्त्र तान्त्रिकमा नित्य दाह, प्लवन, शोषण, ।।२८।।
शोषण पहिले गर्नु दहन अनि प्लावन ।
गरी न्यास सबै नित्य जपमा ध्येय चिन्तन ।।२९।।
उपाय गरिंदा कार्य सिद्ध हुन्छ सबै, तर ।
उपाय नगरे कार्य भ्रष्ट हुन्छ निरन्तर ।।३०।।
रुद्राक्ष स्फटिका माला, अथवा करमा पनि ।
जप, संख्या सबै संख्री गर्नुपर्दछ नित्यशः ।।३१।।
शक्ति मन्त्र भए हस्त पर्वमा गनिंदा जप ।
उत्तमै भनिएको छ, जप्नु इच्छाऽनुसारतः ।।३२।।

।।द्वितीय विश्राम पूर्ण।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

तृतीय विश्राम आरम्भ

मंगलाचरण

यथाऽस्ति चन्द्रो विमलो वियद्गतः
कलङ्कहीनः कलितः कलान्वितः।
तथैव चाऽस्मिन् नयपालके सदा
वेद ध्वनिर्दीव्यतु नाऽस्तु नास्तिकः ॥१॥

आसनकथन

स्वस्तिक, गोमुखी, पद्म, वीर, सिंहासन, तथा ।
मयूरासन छैटौं र मुक्तासन छ, सप्तम ॥२॥
भद्रासन गनिन्छन् सत् सबैको भिन्न लक्षण ।
यथामति बताइन्छन् सुन ध्यान दिईकन ॥३॥

स्वस्तिक

ऊरु जानु दुवै पाउ, मिलाई ऋजु कायले ।
बस्नु आनन्द पाइन्छ, गरे 'स्वस्तिक' आसन ॥४॥

गोमुख

पृष्ठ[1] पार्श्व लगी गुल्फ राखे गोमुख बन्दछ ।
वायु शमन यो गर्छ, गरे अभ्यास नित्यशः ॥५॥

---

१ कोखापछाडि

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

सन्धिद्वय थिच्दी गुल्फ दुबै पाऊ जमाउ र ।
ऋजु[1]काय बसी ध्यान सायं प्रातः सधैं गर ।।६।।
किंवा दायाँ लगी गुल्फ दायाँ सन्धि दबाउनु ।
बायाँ गुल्फ लगी बायाँ सन्धिलाई दबाउनु ।।७।।
व्युत्क्रमरूपले बस्नु, तिघ्राका दुइ पाउको ।
समाउ हातले उल्टो अङ्गुष्ठद्वय साधक ।।८।।
पद्मासन यही नै हो सर्वदा गर सुन्दर ।
साध आसन यो नित्य, ऋजुकाय बसे तब ।।९।।

वीरासन

जंघा[2] तल लगी राख, एक पाऊ त्यसै गरी ।
अर्को पाऊ मिलाएमा 'वीरासन' हुने छ हो ।।१०।।
सन्धिको तल जोर्नीमा गुल्फद्वय मिलाउँदा ।
सव्य[3] गुल्फ दक्ष[4] भाग दक्षगुल्फ त सव्यमा ।।११।।

सिंहासन

औंला फिजाई ती हात, राखता जानुविषे तब ।
व्यस्तक्रम भई हेर्दा नाकलाई निरन्तर ।।१२।।
योगीले पूजिने हुन्छ, 'सिंहासन' समाहित ।
रही संयमले गर्नु यो आसन सधैंभर ।।१३।।

---

१ सोझो शरीर तन्काएर, २ जाँघ- पिंडुलामुनि,३ बाँया गोलीगाँठो, ४ दाँयाभाग

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

भद्रासन

सन्धिको तल जोर्नीको किनारद्वय गुल्फक ।
लगी निश्चल भै हेर्दा पार्श्व पाद निरन्तर ॥१४॥
विष व्याधि सबै हर्छ, 'भद्रासन' सुसाधक ! ।
गरे आसन हे भद्रे ! भद्रकारक नित्यशः ॥१५॥

मुक्तासन

सव्य सन्धि थिचे सूक्ष्म सव्य दक्षिण गुल्फले ।
मुक्तासन सही बन्छ, मुक्तेच्छा पूर्णकारक ॥१६॥
सव्य गुल्फ सन्धिमाथि, गुल्फान्तर उसै गरे ।
मुक्तासन सही हुन्छ, राखिँदा सन्धिमुन्तिर ॥१८॥

मयूरासन

पृथ्वीमा टेक दुइटै हात कूर्पर[1] नाभिमा ।
अडचाई लट्ठि झैं बस्ता आकाश बीचमा जन ॥१८॥
'मयूरासन' सत् बन्छ, सर्वपापप्रणाशक ।
मयूरतुल्य नै हुन्छ ऋजुकाय समुन्नत ॥१९॥
भित्री सबै रोग तथा विष शोधन गर्दछ ।
यम नियमले गर्नू यो आसन सधैं भर ॥२०॥
नाडी शुद्ध गरी पैले, प्राणायाम सधैं गरी ।
गर्नु आसन यी आठ, मुक्तेच्छा मनमा लिई ॥२१॥

॥तृतीय विश्राम पूर्ण ॥

---

१. कुहिनो

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

।। चतुर्थ विश्राम आरम्भ ।।

मङ्गलाचरण

मायामोहितलोकलोचनकलामालिन्यमन्तं नयत्
विद्याविद्युदनन्तवैभवविभां संवर्द्धयत्सत्वरम् ।
कालव्यालनिगालमोषितकलासत्कौशलं दर्शयत्
देशेऽस्मिन् नयपालके सुखकरी वेदध्वनिर्वर्धताम् ।।१।।

अश्विनी मुद्रा

खुंच्याई स्वगुदद्वार पुनः पुनः प्रकाशन ।
गर्दा कुण्डलिनी शक्ति प्रबुद्ध हुन्छ अन्त्यमा ।।२।।
गुह्य रोग सफा हुन्छन् अकाल मृत्यु टर्दछ ।
'अश्विनी' नामको मुद्रा बलपुष्टि प्रदायिका ।।३।।

पाशिनी मुद्रा

कण्ठ पृष्ठ लगी पाऊ पाशो झैं बाँध बेसरी ।
'पाशिनी' नामको मुद्रा शक्तिलाई जगाउँछे ।।४।।

मातङ्गिनी मुद्रा

बसी आ-कण्ठ पानीमा घ्राणले अनि सुस्तरी ।
पानी तानेर मुखले थुक पानी पुनः पुनः ।।५।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

मुखले जल तानेर, नासिकाबाट बाहिर ।
मुख नाक दुवैबाट, ताने फ्याँक्ने सिके सब ।।६।।
सिद्ध हुन्छ र यो मुद्रा 'मातङ्गिनी' भनी बुझ ।
जरा मृत्यु सबै नाश गर्छ यस्‌ले गरे शुभ ।।७।।

भुजङ्गिनी मुद्रा

मुख द्वार खुला राखी, वायु पान गरेहुँदी ।
अजीर्णादि सबै रोग नाश गर्छ 'भुजङ्गिनी' ।।८।।

पराङमुखी मुद्रा

राम्रै आसन बाँधेर श्रोत्र अङगुष्ठले थुन ।
तर्जनीद्वयले नेत्र, नाकमा लग मध्यमा ।।९।।
शेष अङगुलले वक्त्र थुनीकन बसेर नै ।
मन रोकी गरे ध्यान सुनिन्छ नाद तत्क्षण ।।१०।।
चित्त एकाग्र सत् बन्छ मुद्रा यो हो 'पराङमुखी' ।
एकान्तस्थलमा गर्नू आधा रात भएपछि ।।११।।
कुनै प्रकारको शब्द नहोस् श्रवण त्यस्‌घरी ।
देखिन्छ ईशको रूप गरे साधन बेसरी ।।१२।।
गुरुद्वारा सही ज्ञान प्राप्त गर्नु र नित्यशः ।
इष्टदेव गरी ध्यान, गर्नु यो शुभ साधन ।।१३।।
सम्पन्नता नै शुभ सत् पवित्र
विपन्नतामा अति कष्ट पर्छ ।
दुःखी सबै छन् परिवार जस्‌का
सबै सहेरै यहि बाँच्नुपर्छ ।।१४।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

अनम्रताले परिवार हर्दो,
अशान्तिमा नै मन नित्य रुन्छ ।
अभ्यास यो नै गर; ब्रह्मरन्ध्र
चर्केर सत्प्राण उडेर जान्छ ॥१५॥

शरीर मान

सबै शरीरको मान षष्ठो, षट्त्रिंश [९६] अङ्गुल ।
आफ्नै अङ्गुलले नापे मान यो जीवमा सम ॥१६॥

प्राण मान

बाह्र अङ्गुलले प्राण, अझै ठूलो छ देहमा ।
चौध अङ्गुल ठूलो छ, भन्दछन् मुनिपुङ्गव ॥१७॥
बाह्र अङ्गुल नै मान्छन् राम्रा ज्ञानीहरू सब ।
जे होस् शरीरभन्दा त्यो प्राण ठूलै छ सत्यतः ॥१८॥

ब्रह्मज्ञ नै श्रेष्ठ

आत्मनिष्ठ, महाअग्निलाई आत्मस्थ वह्निले ।
योगअभ्यस्त नै गर्छन्, त्यो न्यून अथवा सम ॥१९॥
योगोत्पन्न महावह्नि किंवा आत्मस्थ वह्निले ।
योगाभ्यास गरी जित्छन्, मातरिश्वा[1] जहाँ द्विज ॥२०॥
पूजिन्छन् पूज्य मानिन्छन् द्विजप्रवर सज्जन ।
ब्रह्मज्ञहरूमा श्रेष्ठ, ती हुन् श्रेष्ठ नरोत्तम ॥२१॥

(१) प्राणवायु

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

देह बीज शिखास्थान तप्त जाम्बूनदै सम ।
त्रिकोणाकारको हुन्छ, नरको सत् शिखास्थल ।।२२।।
अतीव कमलो हुन्छ, शिखास्थ बीज अङ्कुर ।
चौपायाको चतुष्कोण, पक्षीको त्यो छ मण्डल ।।२३।।
शिखाको मध्यमा नित्य निविष्ठ शुभ पावक ।
आत्मरूप महाज्योति बाल्दछन् योगि सत्यतः ।।२४।।

शरीरमा स्थानविशेष

गुदादेखि दुई औंला माथि मेढ्राऽध द्व्यङ्गुल ।
सम, देह मध्यभाग, त्यही हो अग्निको स्थल ।।२५।।
चौपायाको मन स्थान पक्षिको भित्र पेटमा ।
द्विजको पेट सर्वत्र अग्निवास छ उत्तम ।।२६।।
मनुष्यहरूको कन्द स्थानभन्दा[1] अझै तल ।
देहस्थान जहाँ हुन्छ, सही त्यो छ नवाङ्गुल।।२७।।
उच्चता चार औंलाको, आयाम पनि उत्ति नै ।
छ अण्डाकारको त्यो ता रक्तादिले विभूषित ।।२८।।
चौपायाहरूको मध्य मुटुस्थान भनिन्छ जो ।
द्विजको पेट हो मध्य भिन्नता पनि यत्ति हो ।।२९।।

जीव स्थान

त्यसैको मध्यमा नाभि नाभिमा चक्रसम्भव ।
द्वादशार छ यो चक्र, त्यसैले देह अड्दछ ।।३०।।

---

(१) मूलाधारमाथि नाभिमनि ।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

घुम्छ जीव सबै लोकप्रेरित पुण्य पापले ।
हैमा[1]को मध्य घुम्ने त्यो तूलोकासरि चक्रमा ।।३१।।

यो मूल चक्रमा केही तल वायु स्वरादिले ।
सर्वजीव विषे जीव सर्वदा प्राणरूपले ।।३२।।

कुण्डली स्थान

चक्रको माथि नै त्यो छ तिर्यंगाकार कुण्डली ।
नाभिको तल भै माथि रहेको स्थान उत्तम ।।३३।।

अष्टप्रकृतिरूपा त्यो कुटिलाकार आठ छ ।
यथावद् वायु सञ्चार जलान्नादि लिई सदा ।।३४।।

कन्द पार्श्वं छ चौतर्फ व्याप्त भै रहने सदा ।
मूलसम्म समेट्ने यो, ब्रह्मरन्ध्रान्त आनन ।।३५।।

अग्नि साथ गई योग याममा ता अपानले ।
हुन्छे प्रेरित यो फेरि फक्रेको अति उज्ज्वला ।।३६।।

हृदयाकाशमा नागरूपा सत्कुण्डली अहा !
अग्निसाथ लिई वायु, सुषुम्नातिर लाग्दछ ।।६७।।

।।चतुर्थ विश्राम पूर्ण ।।

---

(१) घुरी

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

।। पञ्चम विश्राम आरम्भ ।।

मङ्गलाचरण

शास्त्राम्भोधिगभीरगह्वरतलात् सत्तत्त्वमुक्ताचयं
विद्वद्वात्तिकमण्डलीषु वितरद् यत्नेन निष्काशितम् ।।
श्रौताचारविशुद्धधर्म्मसरणि सञ्चार्य नेपालके
देशोद्धारविचारसारबहुला विद्या सदा शोभताम् ।।१।।

सुषुम्ना स्थान

कन्दबीच रहेको छ, सुषुम्ना नाडिसंज्ञक ।
चारै तर्फ रहेका छन् चक्रमा नाडि सर्वतः ।।२।।

मुख्य नाडीहरू

मुख्यतः नाडि चौधोटा 'ईडा' अर्को छ 'पिङ्गला' ।
'सुषुम्ना' पछिको अर्को 'सरस्वति' चतुर्थिका ।।३।।
'वारुणी' नाडि पाँचौं हो, 'पूषा' छैटौं त्यसै गरी ।
सप्तम 'हस्तिजिह्वा' हो, आठौं नाडो 'यशस्विनी' ।।४।।
'विश्वोदरी' 'कुहू' अर्को 'शङ्खिनी' र 'पयस्विनी' ।
'अलम्बुसा' र 'गान्धारी' चौध यी जीव नाडीका ।।५।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

योमध्ये तीन छन् मुख्य, त्यस्मा एक छ उत्तम ।
मुक्तिमार्गविषे श्रेष्ठ, सुषुम्ना विश्वधारिणी ।।६।।
कन्दको मध्यमा यो छ सुषुम्ना नाम नाडिका ।
पृष्ठमा चेतनात्मा छ, मूर्धान्तमा व्यवस्थित ।।७।।
ब्रह्मरन्ध्रमहा स्वच्छ, मुक्तिमार्ग त्यही त हो ।
सुषुम्ना नाडिको वास, यो खुले मुक्ति हुन्छ हो ।।८।।
त्यो त अव्यक्तसूक्ष्मा छ, वैष्णवी नामको त्यही ।
सुषुम्ना नाडीमा ध्येय ध्यान गर्नु सही त्यहीं ।।९।।

ईडा पिङ्गलादिको स्थान

सव्यमा छ ईडा नाडी, दक्षमा पर्छ पिङ्गला ।
सव्यवर्ति ईडा जान्नू पिङ्गला दक्षवर्तिनी ।।१०।।
ईडामा चन्द्रमा घुम्छन्, पिङ्गलारत सूर्य छन् ।
तामस गुण संयुक्त चन्द्रमा छन् विशेषतः ।।११।।
राजसी गुण संयुक्त सूर्य भन्ने प्रसिद्धि छ ।
विष भाग जहां जे छ, रविको त्यो सही कुरा ।।१२।।
अमृत सोमको भाग, कुरा यो राम्ररी बुझ ।
भू-स्वर्ग मर्त्य पाताल सत्ता सर्वत्र स्वर्गिक ।।१३।।
काल भोगी सुषुम्ना हो, यो गुप्त नै छ नित्यशः ।
सरस्वती कुहू नामा सुषुम्नाको दुवैतिर ।।१४।।

अरू नाडी स्थान

ईडाको पृष्ठसंस्थाना गान्धारी नाडि नामको ।
हस्तिजिह्वा ईडाको त्यो पूर्वमा नै रहन्छ हो ।।१५।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

कुहू र हस्तिजिह्वाको विश्वोदरी छ बीचमा ।
यशस्विनी कुहू बीच वारुणी नाडि संस्थित ।।१६।।
सरस्वती र पूषाको बीचमा छ यशस्विनी ।
सरस्वती र गान्धारी बीच शङ्खिनी बस्तछे ।।१७।।
कन्दमध्य जहाँ पर्छ त्यस्को तल अलम्बुसा ।
सुषुम्नादेखि मेढ्रान्त कुहू पूर्वव्यवस्थित ।।१८।।
तल माथि सबैतर्फ वारुणी नाडि कामिनी ।
त्यस्तै यशस्विनी नाडी ऊर्ध्वाधः समचारिणी ।।१९।।
दायाँ पादाग्र अङ्गुष्ठ अन्त्यमा गइ बस्तछ ।
नासान्त पिङ्गला हुन्छ याम्यमा ऊर्ध्वगामिनी ।।२०।।
पूषा नेत्रान्तमा हुन्छे याम्यमा मुक्तिदायिका ।
यस्कै अगाडिमा बस्छे पिङ्गला नाम नाडिका ।।२१।।
कर्णतः याम्यमा त्यस्तै यशस्विनी छ नाडिका ।
जिब्रो माथि सरस्वती बस्छिन् सद् ज्ञानदायिका ।।२२।।
दाहिने कानको माथि शङ्खिनी नाम नाडि छ ।
गान्धारी सव्यनेत्रान्ता ईडाको पृष्ठ भाग छ ।।२३।।
ईडा छ सव्यनासान्ता सव्यभाग व्यवस्थित ।
अङ्गुष्ठान्त भई बस्छे हस्तिजिह्वा विशेषतः ।।२४।।
नाडी विश्वोदरी तुन्द मध्यमा बास गर्दछे ।
अलम्बुसा स्वयं ऊर्ध्वगामिनी मूलमा सफा ।।२५।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

श्री नाडीहरूको उपशाखा

अनेक नाडी उत्पन्न हुन्छन् फेरि अनेकशः ।
अश्वत्थ पत्र रेखा फैं कमल पत्र फैं तथा ॥२६॥
सबै यी नाडिमा जाल, नाडिकै छ अनेकन ।
एकैकशः गरे व्याख्या, विशाल ग्रन्थ बन्दछ ॥२७॥

वायु र त्यसका स्थान

प्राण, अपान, तेस्रो त्यो समान, र उदान औ ।
व्यान पञ्चम हो नाम वायुका भेद हुन् सबै ॥२८॥
विशेष पाँच छन् वायु सामान्य पूर्वका यिनै ।
शरीरको सधैं रक्षा गर्दछन् कर्म यी सबै ॥२९॥
नाग, कूर्म, तथा तेस्रो कृकर, देवदत्त यो ।
धनञ्जय, यिनै वायु दश छन् स्वामि नाडिको ॥३०॥
प्राणादि पाँच हुन् मुख्य, त्यस्मा दुइ अगाडिका ।
विशेष मुख्य मानिन्छन् दुवै छन् उत्तमोत्तम ॥३१॥
प्राण मुख्य सबैभन्दा सर्वजोवग सर्वदा ।
प्राणको घर हो भन्छन् पादाङ्गुष्ठ कुनै जन ॥३२॥
तल माथि सबै तर्फ कुण्डलोमा छ प्राण जो ।
चतुर्दिक् दीपवत् गर्छ सुप्रकाशित स्वच्छ यो ॥३३॥
आँखा र कानको बीच पवन व्यान नामक ।
गुलिका ग्रन्थिमा बस्ने कृकर नाडिका शुभ ॥३४॥
कटिको मांसपेशीमा नाकमा अनि कण्ठमा ।
बस्छ सर्वत्र यो प्राण विभिन्न नाम भैकन ॥३५॥

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

अपाधार गुदद्वार बीचमा जो अपान छ ।
प्रकाश सर्वदा गर्छ दीपवत् जीव जीवमा ।।३६।।
उदान सर्वसन्धिस्थ, हातमा अनि पाउमा ।
रहेर कार्य यो गर्छ आकुञ्चन प्रसारण ।।३७।।

वायुको काम

सर्वत्र व्याप्त भै बस्ने समान नाम प्राणले ।
अग्नि साथ लिई गर्छ रसव्याप्त शरीरमा ।।३८।।
बहत्तर हजार छन् नाडी सर्वत्र घुम्दछन् ।।
सर्वव्यापक सद्वायु एक मात्र छ निश्चित ।।३९।।
अग्निका साथ सर्वत्र साङ्गोपाङ्ग शरीरका ।
हाड छालादिमा व्याप्त पाँच नागादि वायव ।।४०।।
पेटमा रहने अन्न पानी रस समुच्चय ।
संमिश्रित सबैलाई गर्छन् भाग पृथक् पृथक् ।।४१।।
अग्निजल मिलेको त्यो जलोपरिग अन्नक ।
रही अपानमा वायु त्यही त्यो मिल्न पुग्दछ ।।४२।।
पाक हुन्छ त्यहीं देह मध्यमा, अग्नि वायुले ।
अपान दूरमा गै यो विस्तार बल्न थाल्दछ ।।४३।।
यो देह मध्यमा हुन्छ ज्वाला दग्धा र प्रेरित ।
प्राणले गर्छ जो त्यस्मा जल अत्यन्त तात्दछ ।।४४।।
कोष्ठमध्यस्थ सत् अन्न व्यञ्जनादिक युक्त भै ।
जलसाथ रही हुन्छ, सुपक्व वह्निले सबै ।।४५।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

सुवीर्य रस जो बन्छ, शक्तिको त्यो स्वरूप हो ।
तातो जल सबै स्वेद तन मूत्र हुँदैन हो ॥४६॥
अन्न पुरीष नै बन्छ, विभाग गर्छ प्राणले ।
समान नामको वायु आधा रस लिई त्यही ॥४७॥
सर्वत्र नाडीमा व्याप्त गर्छ श्वास स्वरूपले ।
वायु त्यही देहमा गै हुन्छ सञ्चालित सधैं ॥४८॥
व्योम रन्ध्रादि नौद्वारा विष्टामूत्र विसर्जन ।
वायुले गर्दछन् नित्य तनैमा छन् निरञ्जन ॥४९॥
तीन निश्वास, उच्छ्वास, कास यो प्राण कर्म हुन् ।
अपान वायुको कर्म विड्मूत्रादि विसर्जन ॥५०॥
उन्नयनादि सत्कर्म उदान नाम वायुले ।
गरिंदा नाम राखिन्छ, उदान कर्म देहको ॥५१॥
सामानसंज्ञ सद्वायु, शरीर पुष्ट गर्दछ ।
उद्गारादिक जो हुन्छ, भनिन्छ नाग कर्मक ॥५२॥
निमीलनादि जो हुन्छ, त्यो कूर्म नाम वायुको ।
क्षुत् तृष्णा कर्म गर्ने त्यो कृकर नाम वायु हो ॥५३॥
नाडी संस्थान वायुको स्थान कर्मादि शेष ती ।
जानेर विधिले गर्नू नाडी संशोधनादि यी ॥५४॥

॥ पञ्चम विश्राम पूर्ण ॥

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

षष्ठ विश्राम आरम्भ

मङ्गलाचरण

सन्देहादिकुतर्ककण्टककुलं सञ्चूर्णयन्मार्गगं
दुस्तर्काश्रितवादिवञ्चकदलं विद्रावयद् दूरतः ।
नानादेशगतेन नैजकवितानादेन सत्संस्कृतेः
भव्येऽस्मिन्नयपालके सुकलयद् विद्या सतां शोभताम् ।।१।।

योगाभ्यासमा नाडीशुद्धि

विधियुक्त कर्म गर्दा सर्व सङ्कल्प छोडनु ।
यम नियममा रक्त हुनु सङ्गविवर्जितः ।।२।।
विद्यावान् र जितःशान्त सत्य धर्मपरायण ।
पितृ मातृ र आचार्य सदैव जनसेवक ।।३।।
सदाचारी रही गर्नु, स्वाश्रम धर्म पालन ।
मानुषी जुनि पाएर गर्नुपर्दछ साधन ।।४।।

योगाऽभ्यास स्थान

वेद घोष जहाँ हुन्छ, जहाँ जल फलादि सत् ।
पाइन्छन् त्यो तपोभूमि पवित्रतम रम्य छ ।।५।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

स्वधर्मनिरत श्रीमान् शान्त वेदान्तविद् जहाँ ।
रहन्छन् जल पुष्पादि पाइन्छन् राम्ररी जहाँ ॥६॥
देवालय, नदी स्वच्छ, नगर ग्राममा कहीं ।
सर्वरक्षा जहाँ हुन्छ स्थान उत्तम हो त्यहीं ॥७॥
त्रिकाल स्नानसंशुद्ध निजधर्मपरायण ।
सिद्धान्त सुन्नमा लाग्ने योगिले योगमा डट ॥८॥
योगाभ्यासेच्छुलाई नै योग शिक्षा दिनु स्वयम् ।
तप: स्वाध्यायमा लाग्नु, मुनिवृत्ति लिनू सधैं ॥९॥
स्वधर्मनिष्ठ शान्तात्मा तन्त्रवेदज्ञ ब्राह्मण ।
निर्जन स्थानमा रम्छन् योगसिद्ध्यर्थं नित्यश: ॥१०॥
सत्कर्म विधिले गर्ने, शुचित्वमा सचेतन ।
सम्पूततनु मन्त्रज्ञ हुन्छन् सज्जन तन्मय ॥११॥

आसन स्थान

निर्जन घर वा शून्य वातातपविवर्जित ।
लिएर धैर्य सद्विप्र रहुन् साधनमा सदा ॥१२॥
भूईंमा कुश ओच्छ्याई सवस्त्रमृदु आसन ।
अथवा मृगचर्ममा स्थिर आसनमा वसी ॥१३॥
कन्द मूल तथा पानी फलपुष्पादिले सदा ।
विनायक गरी पूजा अनि श्रीगुरुदर्शन ॥१४॥
इष्टदेव महेशादि प्रणाम अनि पूजन ।
पूर्वाङ्ग कर्म सिद्ध्याई वसी आसनमा शुभ ॥१५॥

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

पूर्व वा उत्तरै फर्की अजिनासनमा सधैं ।
ग्रीवा शिर तथा देह सोझो अनि सुनिश्चल ।।१६।।
नासाग्र[1] भागमा दृष्टि सव्य हात लगीकन ।
मुख बन्द गरी राख सधैं नै ध्यान कालमा ।।१७।।
नासाग्र भागमा ध्यान रश्मिजाल समन्वित ।
चन्द्रार्धमौलिको गर्नु अथवा प्रणवाक्षर ।।१८।।
सप्तम वर्गको चारौं बिन्दु संयुक्त वस्तु[2] त्यो ।
समाहित भई हेर्नु अमृत स्राव नित्यशः ।।१९।।

प्राणायाम अभ्यास

हृदयमध्यको वायु, ईडासाथ लगीकन ।
गर्दै पूर्ण विशेषात्मा देहस्थ अग्निदेवको ।।२०।।
ज्वाला बलि र सम्पूर्ण स्वरूप ध्यानमा मन ।
लगाई लेउ आनन्द स्वरूप ईश दर्शन ।।२१।।
रेफ बिन्दु मिलेको सत् मणिमण्डलसंयुत ।
श्रीइष्टदेवको ध्यान विरेचनसंगै शुभ ।।२२।।
विरेचन क्रिया गर्दा पिङ्गला नाडिमा गर ।
पिङ्गलासाथ नै पूर्ण प्राण दक्षिणमा लग ।।२३।।
पुनः रेचन नै गर्नु ईडाद्वारा विचक्षण ! ।
धैर्यपूर्वक यो कर्म गर्नुपर्दछ नित्यशः ।।२४।।

---

१. नाक बचिल्तिर २. हैं,

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

यही क्रम गरे सात वर्ष वा सात मासमा ।
छ आवृत्ति गरे पूर्ण ऐकान्तिक त्रिकालमा ॥२५॥
नाडि शुद्धि सबै हुन्छ गर अभ्यास नित्यशः ।
नाना लक्षण देखिन्छन् ध्याताको देहमा तब ॥२६॥
शरीर हलुको हुन्छ प्रदीप्त मुख मण्डल ।
अग्नि जठरमा हुन्छ, सुनिन्छ नाद साधक ! ॥२७॥
नादाभिव्याप्ति हो चिह्न योगसंसिद्धिसूचक ।
मित आहार वाक् नित्य, स्वाध्याय इष्ट चिन्तन ॥२८॥
देखिदैन जहाँसम्म शुभलक्षण लक्षित ।
अभ्यास नित्य नै गर्नु विश्राम गर्नु दोष छ ॥२९॥
सद्योगी मुक्तिको भोगी शास्त्रचिन्तनपूर्वक ।
स्थिर, सन्तत संलग्न विज्ञको जुनि सार्थक ॥३०॥

॥ षष्ठ विश्राम पूर्ण ॥

सप्तम विश्राम आरम्भ

मङ्गलाचरण

निःस्वार्थतीर्थं गमयन्तु सर्वान् शान्तात्मनां कर्म च पूर्वजानाम् ।
कृत्वा समं यान्तु समुन्नतौ ते सर्वे भवेयुः समप्राणवन्तः ॥१॥

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

प्राणायाम बिना योग सिद्धि हुन्न कुनै क्षण ।
त्यो प्राणायामको अङ्ग पूर कुम्भक रेचक ॥२॥

वर्ण त्रयात्म यी जो छन् पूर कुम्भक रेचक ।
प्रणवात्मक सद्रूप प्राणायाम त तन्मय ॥३॥

उदरस्थ सफा वायु ईडासाथ लगीकन ।
अकार सोह्र मात्राको गर्नु स्मरण नित्यशः ॥४॥

चतुष्षष्ठिक तन्मात्रा गरी स्मरण धारण ।
उकार मूर्तिको रूप संझेर प्रणवै जप ॥५॥

मन्त्र जप यथाशक्ति अथवा धारण क्षम ।
जप पूरक तत् पश्चात् रेचक तर्फ लम्कन ॥६॥

पिङ्गलासाथमा बाह्र मात्रायुक्त प्रमाणतः ।
बाह्य वायु समायुक्त प्राण त्यो हुनुपर्दछ ॥७॥

अभ्यास नित्यशः गर्नु प्राणायाम यही क्रम ।
एकान्त बास चाहिन्छ अन्यथा विघ्न पर्दछ ॥८॥

पुनः षोडश मात्रा ली पिङ्गला नाडिले त्यहीं ।
पूर्ण गर्नु, भई शान्त मकार मूर्ति संझनु ॥९॥

गरी पूरित सत्प्राण गर्नु धारण तत्क्षण ।
विंशतिद्वय मात्रात्म जप प्रणव साथमा ॥१०॥

अकाररूपका देव संझेर श्री महेश्वर ।
यथाशक्ति इडाद्वारा त्यो प्राण गर रेचन ॥११॥

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

ईडाद्वारा पुनः गर्नु यही क्रम पुनः पुनः ।
अथवा पूर्णसत्प्राण उदरान्तर संस्थित ।।१२।।

व्याहृतित्रय संयुक्त तथा प्रणव संगत ।
गायत्री जप सन्मन्त्र प्राणसंयम पूर्वक ।।१३।।

त्रिकालमा त्यही गर्नु जप व्याहृति पूर्वक ।
अथवा वैदिको मन्त्र किंवा जप सुलौकिक ।।१४।।

प्राणसंयममा मन्त्र जप्नु द्वाविंशति द्वय ।
ब्राह्मण श्रुति सम्पन्न रही आफू स्वधर्ममा ।।१५।।

वैदिको मन्त्र नै जप्नु नजप्नु लौकिको कुनै ।
तब नै मुक्ति पाइन्छ संझे सद्वाक्य यो सधैं ।।१६।।

जीव कल्याणको निम्ति कोही लौकिक जप्दछन् ।
अथवा तान्त्रिको मन्त्र त्यसैले भोग भोग्दछन् ।।१७।।

विप्रवत् क्षत्रिले गर्छन् प्राणसंयम नित्यशः ।
मन्त्रमा लीन भै जप्छन् गुरुद्वारा सिकी सब ।।१८।।

धर्म संसक्त वैश्य स्त्री शूद्र जो तप सद्व्रत ।
प्राणसंयम तो गर्छन् मन्त्र प्रणव वर्जित ।।१९।।

नमोन्त वैष्णवी मन्त्र अथवा शिवमन्त्र सत् ।
गरून् अभ्यास सद्शूद्र विधिवद् धर्म संमत ।।२०।।

प्राण संयममा स्त्रीले जप्नु त्यो विंशति द्वय ।
नजपून् वेदको मन्त्र स्त्री शूद्रले कुनै क्षण ।।२१।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

संयमी वैश्यले जप्नु हुन्छ वैदिक मन्त्र त्यो ।
कसैको मत यो होला किन्तु शास्त्र विरोध हो ।।२२।।

अन्यथा कृतसन्मन्त्र क्षुब्ध भै नाश गर्दछ ।
मन्त्रशक्ति महत्तेज धान्न सत्तपको बल ।।२३।।

भोजन शयन प्यास सुखारामविलासिता ।
छोडेर देहलाई नै सुकाउनु र सर्वदा ।।२४।।

ब्रह्मचिन्तनमा लाग्नु स्वाध्यायशीलता हुनु ।
अनासक्त भई बस्नु शुद्धता तप लक्षण ।।२५।।

सायंप्रात दुवै सन्ध्यायाममा द्विजले सदा ।
प्रणव मन्त्र गायत्री अवश्य जप्नुपर्दछ ।।२६।।

वेदपारग सद् विद्वान् विप्रले प्राणसंयम ।
गरी त्रियाममा जप्नु षोडश/बार नित्यशः ।।२७।।

भ्रूणहत्यादि दुर्दर्श जन्म जन्मान्तरी अघ ।
सम्वत्सरीय दुष्पाप ती सबै नाश गर्दछ ।।२८।।

तस्मात् संयमले नित्य योगाभ्यासी रहीकन ।
स्वकीय धर्म आस्थाली प्राणायम सधैं गर ।।२९।।

मुक्त हुन्छन् तिनै खास, जो छन् कर्तव्य पालक ।
यौटै सद् विप्रले सारा, पवित्र लोक बन्दछ ।।३०।।

पेटमा बाहिरी वायु गरिंदा पूर्ण 'पूरक' ।
सम्पूर्ण कुम्भवत् वायु गर्दा धारण कुम्भक ।।३१।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

पेटमा स्थित यो वायु बाहिरतिर छोड्दा ।
रेचक भनिने गर्छ लिन्छन् यो पथ सद्द्विज ॥३२॥
पसिना आउने हुन्छ प्राणायम सुनिन्दित ।
कम्प आउन थालेमा त्यो प्राणायाम मध्यम ॥३३॥
उत्तमोत्तम हो प्राणायाम उत्थान नामको ।
देहभित्रै रहे प्राण लय नाम त्यही त हो ॥३४॥
यसैले हुन्छ उत्थान गरे आसन साथमा ।
निः श्वासोच्छ्वासमा बाधा हुन्न अभ्यासमा त्यहाँ ॥३५॥
स्वाभाविक गुणै साथ रहे त्यो लन मध्यमा ।
सकिन्छ मास्न हो किन्तु प्रागायाम भए शुभ ॥३६॥
दुवै विनाशमा गर्नु केवल शुभ कुम्भक ।
रेच पूरक छोडेर गर्नु त्यो वायु धारण ॥३७॥
कुम्भक मात्र हो भन्छन् प्राणायाम परायण ।
रेच पूरकको साथै गर्नु 'सहित कुम्भक' ॥३८॥
सहित कुम्भकै नित्य किंवा केवल कुम्भक ।
अटूट गर्नु अभ्यास केवल सिद्धिदायक ॥३९॥
कुम्भ केवल संसिद्ध भए तो रेच पूरक ।
हुन् वर्जित यहाँ किन्तु हुन्न दुर्लभ लौकिक ॥४०॥
सत्साधक मनोद्वेगी नाशी वृद्धत्व दुर्बल ।
भक्त नामको मार्ग मुक्त्यर्थ पुग्दछन् तब ॥४१॥

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

उत्पन्न हुन्छ सन्नाद गरे कुम्भक नित्यशः ।
प्राणधारण यो नाम वस्तुतः प्राणसंयम ।।४२।।

प्राणजित् विप्र पुण्यात्मा मृत्युदेखि विमुक्त भै ।
श्री ईश पदमा रम्छन् स्वयं तो मुक्त साधु नै ।।४३।।

बाह्य प्राण खिची पेट नाभि नासाग्रमा पुनः ।
पादाङ्गुष्ठ दुवैमा त्यो लगो राख प्रयत्नतः ।।४४।।

सायं प्रातः मन शुद्ध प्राण धारण सक्षम ।
सर्वरोग विनिर्मुक्त हुन्छ योगी जितश्रम ।।४५।।

नासाग्र भागमा प्राण गरे धारण तत्क्षण ।
वायु विजय भैहाल्छ गरे है नित्य साधन ।।४६।।

रोग नाशार्थ सद्वायु नाभिमा गर धारण ।
पादाङ्गुष्ठविषे राखे हलुका देह तत्क्षण ।।४७।।

नाकद्वारा पिए वायु, रोग, दाह, तनश्रम ।
सबै विनष्ट भै जान्छन् तेजिलो तन बन्दछ ।।४८।।

सायं प्रात र मध्याह्न त्रिसन्ध्याकालमा सधैं ।
अभ्यास गरिंदा हुन्छिन् सिद्ध वाक्‌रूप भारती ।।४९।।

आफैंले आफुमा ल्याई कुण्डलो साथ राखदा ।
षण्मासाऽभ्यास गर्दैमा जान्छन् व्याधि क्रमैसँग ।।५०।।

जिब्रोमा प्राण खीचेर जिह्वामूल लगीकन ।
रोकी पान सधैं गर्नु अमृत रस तत्क्षण ।।५१।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

आफैंले नै ईडाद्वारा अग्र बीच प्राण धारण ।
गर्दा त्रिदश आहार सद्य व्याधिविमुक्तता ॥५२॥
त्रिसन्ध्याकालमा एक महीना रसनासँग ।
प्राण वायु लगी गर्नु अमृत पान षड्रस ॥५३॥
यदि पेट, तथा नाभि पार्श्व वा पेटपार्श्वमा ।
ईडा र पिङ्गला साथै प्राण एक घडी त्यहाँ ॥५४॥
गरे धारण सद्विप्र ती हुन्छन् व्याधिमुक्त नै ।
सिद्ध साधन सम्पन्न पूज्य अमर तुल्य नै ॥५५॥
संवत्सरार्ध वा त्यस्को आधा उदर मध्यमा ।
गरी धारण सद्वायु पिउनु अमृत त्यहाँ ॥५६॥
फियो, गाँनु तथा आम, त्रिदोषजन्य पेटका ।
नाश हुन्छन् सबै रोग विषादि पलित ज्वर ॥५७॥
धेरै बखान के गर्नु उपाय गर नित्यशः ।
सकिन्छ विजयी बन्न प्राणले हार मान्दछ ॥५८॥
समाहित भई गर्नु आसन इन्द्रियादि ती ।
वश गर्नु स्वयं बुद्धि विषयदेखि भिन्न भै ॥५९॥
अपान माथि तानेर प्रणव साथमा जप ।
बस्ति बीच लगी रोक यहीँ नै प्राण साधन ॥६०॥
वह्निस्थान लगी प्राण रोकेर गर्नु धारण ।
दुइटै हात ती बांध्नु बेसरी कर्म कारण ॥६१॥

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

अङ्गुष्ठद्वयले श्रोत्र तर्जनीद्वय नेत्रमा ।
नाकका फोहरा दोटै मध्यमा द्वयले थुन ॥६२॥

आनन्द भाव उत्पन्न नभएसम्म धारण ।
मूर्धा बीच लगी राख प्राणवायु विचक्षण ॥६३॥

माथिबाटै उडी जान्छ प्राण फर्किन्न यो घडी ।
इच्छा मरणमा ज्ञानी गर्दछन् साधना त्यही ॥६४॥

ब्रह्मरन्ध्र सुषुम्नामा मृणालान्तर तन्तुवत् ।
शुद्ध स्फटिकझैं स्वच्छ तेजपुञ्ज छ हेर ! सत् ॥६५॥

यसैले नाद उत्पत्ति गर्दा साधनसत्क्षण ।
पूर्वोक्त विधिले गर्नु गुरुभक्ति गरीकन ॥६६॥

भयो जस्बाट उत्पत्ति लीन हुन्छ जहाँ पुनः ।
वेदादि शास्त्र सत् ज्ञान वस्तुतः गुरुशङ्कर ॥६७॥

मूर्धा स्थानविषे व्याप्त नाद सत् हुन्छ सुन्दर ।
वीणा झङ्कारवत् त्यस्तै अब्जनाद सरी पुनः ॥६८॥

शङ्खध्वनिसरी पैले, बीचमा मेघ गर्जन ।
व्योमरन्ध्र खुला वायु भूक्षय काल निःस्वन ॥६९॥

रन्ध्रस्थ वायुमा त्यस्तै आत्मामा अनि चित्तमा ।
रहेमा हुन्छ आनन्द वायुजित् हुन्छ साधक ॥७०॥

समचित्त भएका सत् योगिको यो छ भावना ।
प्राणायामान्तमा गर्नु रेच पूरक साधना ॥७१॥

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

सोरणी बेसरी दाव दक्षिणोत्तर गुल्फले ।
अण्डमुन्तिरको सूक्ष्म सव्य माथि र दक्षिण ।।७२।।
जङ्घोरु बीचको प्वाल, राम्ररी बाँध बेसरी ।
सोर्ध्व कण्ठ शिर काय, सोक्तो पृष्ठ यसै गरी ।।७३।।
समोदर भई माथि हेर ! गुल्फ सुदक्षिण ।
व्याहृति मनले जप्दै प्रणवाक्षर पूर्वक ।।७४।।
एकचित्त भई बस्नु नित्य एकान्त सत् प्रिय ? ।
क्षत्रिले पनि यो जप्नु व्याहृति प्रणवाक्षर ।।७५।।
निश्चल हुनु नै पर्छ एकान्तमा जितेन्द्रिय ।
ब्रह्म क्षत्र दुवैले नै गर्नु अभ्यास नित्यशः ।।७६।।
स्त्री शूद्र वैश्य जो जो छन् योगाभ्यास रुचाउने ।
सबैले शैव वा विष्णु अथवा अन्य जुन् कुनै ।।७७।।
मन्त्र जप तथा ध्यान गरी हस्तस्थ दीपमा ।
हेर्नु तन्मयता साथ एकरत्ति न हल्लिनु ।।७८।।
आयुध्वंसक त्यो वायु भस्मसात् नभए तक ।
धूमध्वज जितो धीर ? अभ्यास गर नित्यशः ।।७९।।
अग्नि स्थान लगी वायु धारण गरिंदा स्वयम् ।
हलुङ्गो देह भै बढ्छ जठराग्नि निरन्तर ।।८०।।
केही लक्षण देखिन्छन् तब चित्त दिई पुनः ।
वायुरोध गरी मन्त्र दीर्घोच्चारणपूर्वक ।।८१।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

नाभिस्थल लगी क्रुद्ध मनलाई मिलाउनु ।
सवितृमण्डलो त्यो ता हो मेलस्थल संक्रनु ।।८२।।
बसी आसनमा नित्य अभ्यास गरिए शुभ ।
मध्य नाभिस्थ भैहाल्छ, वायु वा प्राण निश्चित ।।८३।।
कुण्डलीगत आगोले दग्ध पवन सर्वतः ।
फिंजिन्छ सर्प झैं त्यो नै प्रबुद्ध भित्र वन्दछ ।।८४।।
प्रबुद्ध प्राण नाभिमा मूल चक्र क्रमैसँग ।
ब्रह्मरन्ध्र सुषुम्नामा पुग्छ तत्क्षण निश्चय ।।८५।।
तब सत् मनले गर्नु मन्त्रोच्चरण अर्थतः ।
गरून् धारण सद्विप्र श्रद्धाले प्रणवाक्षर ।।८६।।
साङ्गोपाङ्ग शरीरस्थ व्योममा वायुपूरण ।
गर्नु त्यहीँ त सत् आत्मा राज गर्छन् सवितृवत् ।।८७।।
शरीर त्यागको इच्छा भए यो रात्री जप ।
एकाक्षर परब्रह्म ओङ्कार रूप ईश्वर ।।८८।।
गरी ध्यान समाधिस्थ मनले रन्ध्र भेदन ।
गरे शरीर यो छुट्छ, त्यो प्राण व्योममध्यमा ।।८९।।
छुट्छ देह, जगत् प्राण, शून्य, नित्य र सुस्थिर ।
प्रकाश पदमा आफ्नो आत्मालाई मिलाउन ।।९०।।
त्यस्तो साधक नै दुर्गे ? पुनरावृत्तिवर्जित ।
भएर ब्रह्म निर्वाणपदमा सद्य पुग्दछ ।।९१।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

ब्रह्मरूप उही हुन्छ अतः नित्य दिई मन ।
गर सत्कर्म सन्ध्यामा प्राण संयम साधन ॥९२॥

प्राणायामरत श्रेष्ठ प्राणायाम परायण ।
प्राणायाम गरी शुद्ध ज्ञानीको ब्रह्म नै स्थल ॥९३॥

प्राणायाम विना अर्को परम गति दायक ।
संसारार्णव संमग्न जीवको छैन तारक ॥९४॥

अन्धकार महाशून्य नारकी यातनादिमा ।
प्राणायाम विना अर्को छैन तारण संक्षम ॥९५॥

विधिमार्ग सिकी पढ्ने ? प्राणायाम सधैं गर ।
नित्य कर्म गरी पूजा, जप ध्यान निरन्तर ॥९६॥

सुन्यौ सत् ज्ञान संगिनी ? संस्कार पूर्व जन्मको ।
रहेछ, म भएँ भर्ता, भाग्यमानी तिमी बन्यौ ॥९७॥

ध्यान दी नगरे कर्म पुनर्जन्म छ निश्चित ।
गरे श्रवण सत्कर्म तब नै मुक्ति मिल्दछ ॥९८॥

पुनर्जन्म पुनर्मृत्यु सुख दुःख पुनः पुनः ।
अज्ञानी जनमा हुन्छ ज्ञानी ता ब्रह्मरूपतः ॥९९॥

बनाउ घर्बार कमाउ पैसा
यहाँ सबैबाट हुनेछ ईर्ष्या ।
ठगिन्छ जो वैभव हुन्छ नाश
परत्रको यो शुभसाध खाश ॥१००॥

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

तिम्रा यहाँ छन् दुइ पुत्र राम्रा
छोरी छ यौटो सबलाइ राम्रै ।
शिक्षा यही देउ सबै सिकाऊ
हाम्रो त्यहाँ जो हुन जान्छ भाऊ ।।१०१।।
नदेउ यो कट्ट, बुझेर देऊ
सत्पात्र हो त्यो अथवा कुपात्र ।
किताबको हुन्छ असिद्ध मर्म
अभ्यासले यो शुभसिद्ध कर्म ।।१०२।।
सिकेथें पूर्वमा केही, थिए गुरु तपोरत ।
दुग्धाहारी महायोगी आबाल-ब्रह्मचारिजी ।।१०३।।
भयो जो अधुरो योग समाधिस्थ वहाँ हुँदा ।
अभ्यास जो भयो पैले, त्यही नै धन यो शुभ ।।१०४।।
भौतिक छैन सम्पत्ति, लेऊ अध्यात्म सत् सही ।
परत्र साथ जो हुन्छ, रहन्छ भौतिको यहीं ।।१०५।।
।।सप्तम विश्राम पूर्ण।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

अष्टम विश्राम आरम्भ

विकाशयन् बालमनोम्बुजावली-
विबोधयन् सुन्दरसंस्कृतावलीः ।
विनोदयन् सज्जनकोकिलावली-
र्हरैतु सत्संस्कृतवाक्यसञ्चयः ॥१॥

वर्णित तथा वर्णन गर्न शेष विषय

अष्टाङ्ग योगमध्येमा, यम, नियम, आसन ।
प्राणायाम सँगै भेद गरियो स्वल्प वर्णन ॥२॥
अब शेष रहे चार प्रत्याहार सुधारणा ।
ध्यान, समाधि पालोले गरिन्छ शुभ वर्णन ॥३॥

प्रत्याहार लक्षण

इन्द्रिय रम्दछन् नित्य आफ्ना विषयमा सबै ।
बलपूर्वक ती खिच्नु 'प्रत्याहार' भनिन्छ हो ॥४॥
देख्नु आफैं जगत् सर्व आत्मामा आत्मरूपता ।
महात्मा योगविद् भन्छन् 'प्रत्याहार' सुसत्यता ॥५॥
समुल्लिखित छन् नित्य कर्म साधन जीवका ।
ती सबै आत्ममा गर्नु अनुष्ठान मनै मन ॥६॥

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

बाहिरी नभए कर्म, हुन्छ सत् योग उत्तम ।
'प्रत्याहार' त्यही श्रेष्ठ सुयोगी जन सेवित ।।७।।
मर्म स्थान छ आठ र दश [१८] सर्वत्र प्राण छ ।
सबैबाट खिची राख्नु प्रत्याहार त्यही शुभ ।।८।।
थिए अमर सद्वैद्य अश्विनी द्वित्वबोधक ।
योगसिद्धि महामोक्ष हेतुविद् देहमा सबै ।।९।।
मर्मस्थान गनिन्छन् जो सबैको शुभ वर्णन ।
गरे जो, म त्यही भन्छु प्रिये ? सुन सचेत भै ।।१०।।

मर्मस्थानहरू

पादाङ्गुष्ठ, तथा गुल्फ, जङ्घा, अण्ड, उरूद्वय ।
तालु-मूल, तथा कण्ठ-कूप, नाभि र नासिका ।।११।।
चितिमूल[1], तथा पायुमूल पृष्ठ शरीरको ।
चक्षु-मण्डल, भ्रू, मूर्धा, निधार, जानु, हृत्स्थल ।।१२।।
मर्मस्थान भनी जान, मान यिन्को अनेकन, ।
जानेमा हुन्छ कल्याण जो गर्छु गणना सुन ।।१२।।
अङ्ग-प्रत्यङ्गको बीच कति पर्दछ अन्तर ।
औंलोको नापले जस्मै, भनिन्छ सत्प्रमाणत ।।१३।।
पादाङ्गुष्ठ तथा गुल्फ सार्ध अङ्गुल चारमा ।
गुल्फ जङ्घा दुवैमा छ दश अङ्गुल अन्तर ।।१४।।

---

१. घुँडीखोप्रो

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

चितिमूल र जङ्घाको बीच[1] एकादशाङ्गुल ।
चितमूल जहाँ पर्छ, जानु द्व्यङ्गुलमा पर ।।१५।।
ऊरूमध्य वहाँ जान्नू, जानुदेखि नवाङ्गुल ।
ऊरूको मध्यतः पर्छ पायुमूल नवाङ्गुल ।।१६।।
पायु मूलत सार्धद्व्यङ्गुलमा देहमध्य छ ।
देहको मध्यभन्दा त्यो, मेढ्र सार्धाङ्गुलद्वय ।।१७।।
अण्डस्थान र नाभिमा दूर सार्धदशाङ्गुल ।
चौध अङ्गुल नाभिको माथि हृन्मध्य पर्दछ ।।१८।।
हृदयको छ औंलामा माथि सत् कण्ठकूप छ ।
कण्ठकूप जहाँ पर्छ त्यहीं अङ्गुल चारमा ।।१९।।
जिह्वामूल छ, नासा त्यो, मूलमा चार अङ्गुल ।
नासाको मूलतः माथि आधा अङ्गुल दूरमा ।।२०।।
नेत्र स्थान छ, भ्रू नेत्र आधा अङ्गुल अन्तर ।
भ्रू देशमाथि नै तीन औंलामा छ ललाटक ।।२१।।
माथि निधारको तीन औंलामा व्योम नामक ।
लोकले पुर्पुरो भन्छन् प्राणको वास हो त्यही ।।२२।।
परिगणित यी स्थान ज्ञानपूर्वक वायु ली ।
मनमा धारणा गर्नु आरोपण सँगै त्यही ।।२३।।

---

१. जङ्घाबीच घुडीखोप्रो मुनि

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

मर्मस्थान तथा नाडी यथार्थ ज्ञानपूर्वक ।
चिकित्सा योग अभ्यास गरेमा काम बन्दछ ।।२४।।

प्रत्याहार फल

प्रत्येक ठाउँबाटै यो वायु खीचेर राखिदा ।
नाश हुन्छन् सबै रोग योगमा सिद्धि सर्वथा ।।२५।।
कुशलयोगीले भन्छन् यही केही कुरा बुझ ।
प्रत्याहार क्रियामा त्यो, भन्दछु सुन चित्त दी ।।२६।।
सम्पूर्ण कुम्भवत् वायु; अङ्गुष्ठदेखि लीकन ।
मूर्धा बीच लगी राख, प्राणायाम प्रचोदित ।।२७।।
अनिल ज्ञानको साथै व्योम रन्ध्र लगी खिची ।
ललाट बीचमा ल्याई गर्नु धारण सत् त्यहीं ।।२८।।
ललाटदेखि तानेर वायू भ्रू–मध्यमा लगी ।
निरोधन त्यहीं गर्नु, विधि कर्म सबै यही ।।२९।।
जिह्वामूल जहाँ पर्छ, त्यहींबाट खिचीकन ।
कण्ठमूल लगी प्राण, गर्नु रोधन तत्क्षण ।।३०।।
कण्ठमूलगतप्राण हृन्मध्यस्थ गरीकन ।
हृदयस्थलको प्राण नाभिमध्य लगी पुनः ।।३१।।
नाभिमध्यगत प्राण, पुनः अण्डस्थ देशमा ।
त्यो अण्डदेशको प्राण, वह्न्यालय[1] लगी पुनः ।।३२।।

---

१. अग्निस्थान पाकस्थलीमाथि हृदयान्त ।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

देहमध्यगतप्राण, गुदस्थल लगी पुनः ।
गुदस्थलस्थ यो वायु, ऊरूमूल खिचोकन ॥३३॥
ऊरूमूलस्थ सद्वायु, ऊरूबीच लगी पुनः ।
ऊरूमध्यस्थ वायु त्यो खिचेर लग जानुमा ॥३४॥
जानुद्वयगत प्राण, निरोध गर तत्क्षण ।
चिंतिबीच लगी त्यो नै खिचेर मध्य जाँघमा ॥३५॥
जाँघ बीचगत प्राण खिचेर गुल्फमूलमा ।
केही क्षण त्यहीं रोकी, विचार गर तत्क्षण ॥३६॥
गुल्फ मूलगतप्राण, अङ्गुष्ठ पाउमा लग ।
गरी विश्राम तत्पश्चात् संक्रेर ईश, धारण ॥३७॥
प्रत्यङ्गबाट त्यो प्राण, आकर्षण गरीकन ।
सद् ज्ञानी यसरी गर्छन् वायु धारण संयम ॥३८॥
सर्व पाप विशुद्धात्मा पुण्यात्मा यस लोकमा ।
चन्द्र सूर्य रहेसम्म बाँचेकै छन् भनी बुझ ॥३९॥
यो योगसिद्धिको लागी, मन एकाग्रता सँगै ।
प्रत्याहार क्रियामा त्यो सत् चेष्टा हुनुपर्दछ ॥४०॥
ईडा र पिङ्गलाद्वारा वायु पूर्ण गरीकन ।
कुण्डलीको दुवै पार्श्व भूमिमा लगि राखन ॥४१॥
एकै पटक यो जस्ले गर्ला धारण, तत्क्षण ।
संसार रोगदेखि यो, मुक्त होला त्यही जन ॥४२॥

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

पैले फुँ वायु तानेर हृदयाकाशमा जब ।
गर्लान् धारण सद्विप्र, त्यस्को निश्चित तत्पद ॥४३॥

बाह्याभ्यन्तरगामीको व्याधि के गर्न सक्तछ ।
भयभीत स्वयं मृत्यु आफैं नै ऊक्नुपर्दछ ॥४४॥

उदरस्थलमा घुम्ने, वायु तानेर नाकमा ।
पवित्र द्वय भ्रूबीच लग होऊ समाहित ॥४५॥

आत्मालाई त्यहीं राखी, एकै क्षण अडेपछि ।
परमपदको भागी हुने निश्चित सद् घरी ॥४६॥

धेरै बखान नगरौं ध्यान कर्म सधैं गर ।
आफ्नो प्राण सुषुम्नाले भ्रूद्वयबीचमा लग ॥४७॥

मनोलय जहाँसम्म हुन्न त्यस्घरिसंम नै ।
दत्तचित्त भई गर्नु, प्राण संयम नित्यशः ॥४८॥

प्राणसंयमन साधन मन्त्र गुप्त राख, जप तन्मयसाथ ।
प्रेम सत्य, गुरुभक्ति भएमा, सिद्ध हुन्छ जप खूब गरेमा ॥४९॥

सत्य यो नियम संझ र मेरो साधना समयमा गर मौन ।
गर्नु काम चुपचाप रहेर, ठाडङ ठुङङ नगरे अब धेर ॥५०॥

सोफैं प्राण खिचेर माथि शिरमा राखिन्छ आनन्दमा ।
प्राणायाम, प्रिये अशान्त पनमा बिग्रिन्छ यो साधना ॥

मूर्छा हुन्छ यहाँ सुप्राण नफिरे के हुन्छ राम्रो बुझ ।
संझे है शुभ यो कुरा हरघडी कल्याणकारी बन ॥५१॥

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

समानचित्त, शान्तात्मा, क्रोधहीन, असङ्ग्रह, ।
हितकारी, सधैं सोझो यही हो साधु लक्षण ।।५२।।

आमा, बाबु तथा वंश, देशमा कृतकृत्यता ।
योगीको जन्मले हुन्छ योगले हुन्छ योग्यता ।।५३।।

भेदाऽभेद तथा पुण्य, पाप, मोह सबै कुरा ।
नाशिन्छन् साधुका जम्मै सन्देह नाशिए तब ।।५४।।

मनरूप महातीर्थ ज्ञानरूप सरोवर ।
सर्वपापहर ध्यान जलस्नान गरी कन ।।५५।।

योगी नै देखतछन् नित्यहरि जगत् जगत् हरि ।
जगत् हरि दुवै एक देख्नेको शुभ सद्गति ।।५६।।

।।अष्टम विश्राम पूर्ण।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

नवम विश्राम आरम्भ

मङ्गलाचरण

देशो मदीयो जननी मदीया ।
भूषा स्वकीयेति विचारयन्तः ।
भाषा मदीयेति विभावयन्तो
जातिर्मदीयेति च नीतिमन्तः ।।१।।
शान्तिं ह्युपास्यैव सुशास्त्रवन्तो
निःस्वार्थभावेन च पाठयन्तः ।
देशद्विषं गर्हणवृत्तिमन्त-
श्छात्रा भवेयुर्भुवि बुद्धिमन्तः ।।२।।

पूर्वसंस्कृति

गर्भवासमै शिक्षा दिन्थे, नव सप्त हुन्थे शुभ संस्कार ।
शौचाचार निजसुतलाई माता सिकाउथिन् जन्मनासाथ ।
सदाचारको शुभ सत् शिक्षा, पाउँथे सबले बारम्बार ।
नित्यनियमले यहीं सब हुन्थ्यो, देवाराधन धर्माचार ।३।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

सन्ध्या, तर्पण, नित्यश्राद्धमा वेदध्वनिको घोष महान् ।
स्वाध्याय नित्य होम यहींथ्यो अभ्यागतको सत्कारमहान्
प्रेम भावले जन जन गर्थे, सुदेवपूजा सत्त्व आहार ।
उपवास गर्थे कथाऽमृतपान, हुन्थ्यो राम्रो तत्त्व विचार ।।४।।

भोग सुखका इच्छुक गर्थे, काम्यकर्म पनि प्रेम गरी ।
कामशून्य शुभ आचार विचक्षण, गर्थे सुमति ज्ञान गुणी ।
सत्य, दया, तप दान यज्ञमा देखिन्थे सद्धर्माकार ।
ध्यान, ज्ञान, हरिगुण गान, हुन्थे त्यसका आधार महान् ।।५।।

आज्ञापालन, पतिव्रतादि सबमा थिए ती आदर्श विचार ।
पत्नीव्रत सुजन यहीं थे कहाँ आउने ती कुभाव विचार ।
सब थे निश्चल निर्भय किन्तु प्रेममय सद् व्यवहार यहाँ ।
धर्मपालनमा सुदृढ सबैथे सद्धर्म प्रचारक थिए यहाँ ।।६।।

नर नारी सबैले पालन गर्थे नियम थियो सत् शास्त्र यहाँ ।
अन्त्यकालमा संग लौ जाने सुकृत शुभ आचार यहाँ ।
पुग्ने निर्मल ब्रह्मधाममा, थियो अनुपम सुख आनन्द जहाँ ।
धार्मिक जनको शाश्वत चोखो राम्रो संस्कृति थियो यहाँ ।।७।।

अध्यात्म शिक्षा दिने जनलाई, मान्दथे जनता देवसमान ।
थियो इज्जत स्वयं यहीं थे विप्र प्रवर गुरु सत्त्वप्रधान ।
फेरि उनै किन मजदूर सरी पनि छैनन्, उपेक्षित निम्न किन?
देलान् उत्तर सही विधाता यस्को प्रभु यो कलि काल गुण ।।८।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

धारणा

मनको स्थिति आत्मामा, यमादि गुण युक्तिले ।
फल्किने शुभता नै हो 'धारणा' नाम वस्तुले ॥९॥
शास्त्र तत्त्वार्थ वेदज्ञ ध्यान ज्ञान विशारद ।
मुनिको यो कृपापूर्ण कुरा सत् तथ्य वर्णित ॥१०॥

धारणालक्षण

हाम्रो यो हृदयाम्बुजै प्रकृतिको तद्वाच्य देवेशको ।
राम्रो मन्दिर हो प्रदीप्त रवि छन् ब्रह्मात्म ब्रह्माण्डको ।
जो आकाश अतीव निर्मल छ सद् ब्रह्म स्वयं भूप छन् ।
वेदाऽभ्यास पुराणविद् सकलले साँचो यही मान्दछन् ॥११॥
सन्मुक्त्यर्थ पवित्र मण्डपथलो जो अन्तराकाश हो ।
त्यस्मा फट्ट मिलान गर्नु शुभ हो बाह्यस्थ आकाश यो ।
भन्छन् विज्ञ सबै पवित्र मनले साँचो त्यही धारणा ।
शिक्षा दीक्षित तान्त्रिकादि पनि यो मान्छन् सही पञ्चधा ।१२।

धारणास्थान र प्रकार

पृथ्वी, तेज र नीर, वायु शुभसद् आकाशको स्थान छ ।
जस्मै लक्षण भिन्न–भिन्न तनमै प्रत्येकको मान छ ॥
लेखिन्छन् सुन ! दत्तचित्त तिमि हौ इच्छा शुभै देख्तछु ।
राम्रो ध्यान दिए सुनो शुभ कुरा अभ्यास राम्रो गरे ॥१३॥
गरिन्छन् धारणा यस्मा पञ्चदेव सनातन ।
स्थान छन् पाँच, हो हाम्रो शरीर देवमन्दिर ॥१४॥

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

पाउदेखि घुँडासंम पृथ्वीस्थान सदुत्तम ।
पायुसंम घुँडादेखि जलस्थान महत्तम ।।१५।।
पायुस्थान जहाँ पर्छ माथि त्यो हृदयान्तमा ।
वह्निस्थान महद्दीव्य, तेज मन्दिर सुन्दर ।।१६।।
हृन्मध्यमाथि भ्रूबीच वायुस्थान सुपूजित ।
मूर्धान्तरान्त भ्रूमध्य माथिको गगनस्थल ।।१७।।
योगमा जो स्वयंलाई पण्डितश्रेष्ठ ठान्दछन् ।
जानुको माथि नाभ्यन्त, हो जलस्थान भन्दछन् ।।१८।।
नाइटोमाथि कण्ठान्त, वह्निस्थान भनिन्छ हो ।
कण्ठमाथि ललाटान्त, वायुस्थान प्रदीप्त यो ।।१९।।
सुललाटादि रन्ध्रान्त आकाशस्थान उच्च हो ।
परम पदको बाटो सफा सुन्दर राख यो ।।२०।।
शास्त्र तात्पर्य बुझनेले दृष्टि भो भ्रष्ट भन्दछन् ।
यदि मान्ने भए देह मध्यमा अनल स्थल ।।२१।।
अमुक्त, कारणी वह्नि भएमा कार्यरूपता ।
रहला, त्यसमा कार्य कारण योगले त्यहाँ ।।२२।।
कार्य हानि अवश्यै नै होला दृष्टान्त मृद्घट ।
कार्यरूप मृदात्मा त्यो हेर ! प्रत्यक्ष सत्यतः ।।२३।।

धारणा क्रम र फल

कल्याणी गर 'धारणा' पृथिविमा जो छन् जगत्कारण ।
ब्रह्मा ती परमेष्ठि नामक यहीं गर्छन् स्वयं शासन ।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

पानीमा गर 'धारणा' सकलका पाता हृषीकेशक ।
आगोमा गर 'धारणा' हृदयका श्रीरौद्ररूपी शिव ।।२४।।
गर्नु त्यो शुभ 'धारणा' हृदय भ्रूस्थानी महाईश्वर ।
यो हो मण्डल वायुको, अनि महा आकाश मूर्द्धान्तमा ।
राखे है, अति सावधान मनले साम्ब स्वयं शङ्कर ।
राखे भूस्थलमा 'ल' कारसहितै ब्रह्मा चतुर्बाहुक ।।२५।।
जो छन् नित्य महत्स्वरूप जगको सत्सृष्टिका कारण ।
गर्दा ध्यान सबै प्रकार सहसा रोगादि नष्टै भई ।।
हुन्छयौ मुक्तक, पाँच सद् घडि सधैं ब्रह्मात्मता पाउँन ।
लेऊ सत् शुभ भावना अनि तिमी सन्मार्ग भेट्टाउँछयौ।२६।
पृथिवीमा गरे वायु आरोपण महाजन ।
पृथिवी विजयी तुल्य हुन्छ त्यो यस लोकमा ।।२७।।
बारुणी स्थानमा वायु 'व' अक्षर समन्वित ।
गरी स्मरण सर्वात्मा चतुर्बाहु शुचिस्मित ।।२८।।
सौम्य नारायण श्रीमान् शुद्ध स्फटिक सन्निभ ।
पीतवासा जगन्मूर्ति संझनु मनमा सदा ।।२९।।
गर्नु 'धारण' विश्वात्मा, ध्यान सर्वात्मना यदि ।
घटिका पांच मात्रै त्यो भए सुस्थिर यो घरि ।।३०।।
सर्वपाप विनिर्मुक्त हुन्छ साधक वस्तुतः ।
गर कोशिश यो नित्य, अन्त्यमा मुक्ति मिल्दछ ।।३१।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

वह्निस्थानिक हृत् पायु देशमा वायु रोपण ।
गरी रेफाक्षरै सम्यक् मिलाऊ अनि तत्क्षण ।।३२।।

तरुणादित्यसङ्काश सर्वाङ्गभस्मलेपित ।
सुप्रसन्न महादेव वरद भक्तवत्सल ।।३३।।

त्र्यक्ष आर्या प्रियात्मा श्रीरुद्ररूप स्वरूप सत् ।
संझी ध्यान गरे पाँच घडि मात्र रहे स्थिर ।।३४।।

वह्निजित् सद्य पूतात्मा त्यो साधक कुनै क्षण ।
पोलिन्न पोलिने देह हुन्छ रुद्र स्वरूपतः ।।३५।।

मरुतस्थान भ्रूमध्यहृदयमध्य मास्तिर ।
'य' काराक्षर संयुक्त गर्नु मारुत सुस्थिर ।।३६।।

पाँचै घडी स्थिर त्यहीँ, व्योमस्थ वायुवत् जन ।
हुन्छ सर्वत्र सञ्चारी लोक व्यापक, रञ्जक ।।३७।।

भ्रूमध्यदेखि मूर्द्धान्त, गगनस्थलमा स्वयम् ।
आरोपण गरी प्राण 'ह' कारमाथि शङ्कर ।।३८।।

बिन्दुरूप, महादेव, व्योमाकार सदाशिव, ।
शुद्धस्फटिकसङ्काश चन्द्रमौली सदव्यय ।।३९।।

पञ्चवक्त्र त्रिनेत्र श्री उमार्द्धदेह शोभित ।
दशबाहु सदा सौम्य मूर्ति उद्यत आयुध ।।४०।।

सर्वालङ्कार भूषाढ्य सर्वकारण कारण ।
निश्चय संझी रहू एक क्षण मात्र भए स्थिर ।।४१।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

हौइन्छ मुक्त नै खाश, भन्दछन् विज्ञ तान्त्रिक ।
त्यही कुरा यहाँ जो म भन्दैछु बुझ सत्यतः ॥४२॥

कार्यरूप विधातादि, आफ्नै कारणमा खिच ।
गरी स्मरण सर्वात्मा सदाशिव निरन्तर ॥४३॥

मन प्राण दुवै एक साथ आत्मा त्यहीं लग ।
परमेश्वरका साथ सम्बन्ध गर सत् शुभ ॥४४॥

योगेश्वर ब्रह्मनिष्ठ भन्दछन् मुनिसत्तम ।
आफ्नै कारणमा खिच्नु, कार्यकर्महरू सब ॥४५॥

नाद प्रणवको राम्रो सुनिन्छ शुभ लक्षण ।
ऋत सत्य, परंब्रह्म पुरुष कृष्ण पिङ्गल ॥४६॥

अति सुन्दर सद्रूप मनैमा सन्त देखदछन् ।
संसार रोग नाशिन्छ, जप प्रणव नित्यशः ॥४७॥

ब्रह्मादिरूप सत्कार्य स्वरूप सब तत्क्षण ।
आफ्नै कारणमा ल्याई, मिलाऊ शुभ चित्तमा ॥४८॥

नादान्तमै विशुद्धात्मा देखिनेछन् महेश्वर ।
क्रिया कर्म गरी आत्मा गर दर्शन वस्तुतः ॥४९॥

यस्तो भाव भएका नै योगी ब्रह्मज्ञ सद्द्विज ।
भए मुक्त तिमी हुन्छौ लिए सन्मार्ग सुन्दर ॥५०॥

सजिलै हुन्छ सन्मुक्ति प्रयत्न गर नित्यशः ।
आमाको पेटमा वास कदापि हुन्न यै शुभ ॥५१॥

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

भिषक् प्रवर योगेश, अश्विनी परिनिष्ठित ।
योगद्वारा भए मुक्त दुइटै अति सुन्दर ।।५२।।
पञ्चभूतात्म एउटै, यो तथ्य संझ सर्वशः ।
अवश्य नै थियो देह वात पित्त कफात्मक ।।५३।।
योगनिष्ठ महात्माको वात दुष्टकलेवर ।
प्राण संयमले नै यो सकिन्छ गर्न शोषण ।।५४।।
पित्तात्म जनको देह शुष्क हुन्न तुरून्त नै ।
कफ प्रबल यो देह, शुष्क हुन्छ तुरून्त नै ।।५५।।
पायुतः मनपर्यन्त हो वह्निस्थल वर्णित ।
संधारणा गरे त्यस्मा नाशिन्छ रोग वातज ।।५६।।
भूजलांशविषे गर्दा 'धारणा' शुभ नित्यशः ।
हुन्छन् विनष्ट दुष्रोग श्लेष्मवातज सर्वशः ।।५७।।
मांस मांसलमा गर्दा 'धारणा' त्यो निरन्तर ।
अवश्य रोग नाशिन्छन् त्रिदोषजन्य सर्वशः ।।५८।।
आश्विनीद्वय ता भन्छन् प्राण संयमबाट नै ।
त्रिदोषजन्य ती रोग शान्त हुन्छन् सुनिश्चित ।।५९।।
अतः यमादि संयुक्त रहेर विधिवत् शुभ ।
नित्य कर्म गरी गर्नु धारणा 'साधना' तब ।।६०।।

।।नवम विश्राम पूर्ण।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

दशम विश्राम आरम्भ

मङ्गलाचरण

यो देशमा उत्तम कीर्तिदीप प्रदीप्त होस् सज्जनता पवित्र ।
राजर्षिको शासन झैं, कसैको अकालमा मृत्यु यहाँ नहोओस् ।१।

दुर्भिक्षको नाम कतै नआओस् अधर्मको नाम सबै विलाओस् ।
उन्मत्ततायुक्त नहुन् धनाढ्य सबै रहुन् शान्त विवेकशील ।।२।

ध्यान र लक्षण

प्राप्त जन्म यहीं जीव मर्छ बन्धन मोक्षको ।
कारण ध्यान नै हुन्छ मननीय अतीव यो ।।३।।

मनलाई सधैं रोकी आत्माको सहि रूपता ।
ज्ञान गर्नु स्वयं आत्म प्राप्तिमा सत् प्रयत्नता ।।४।।

ध्यान हो ध्येयमा लाग्नु सन्मार्गगामिता शुभ ।
संक्षेपमा यही नै हो ध्यान लक्षण वस्तुतः ।।५।।

ध्यान भेद

ध्यान प्रभेद छन् खास निर्गुण सगुण द्वय ।
त्यस्मा सगुण धेरै छन् पाँच उत्तम वैदिक ।।६।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

तीन छन् मुख्य, तीमध्ये एक निर्गुण केवल ।
ज्ञातव्य वस्तु बोधार्थ जान्नु यी क्रमश: सब ।।७।।
मर्मज्ञान तथा नाडी संस्थान भिन्न भिन्न नै ।
वायुको स्थान कर्मादि आत्मबोधार्थ चाहिने ।।८।।
ज्ञातव्य सर्वात्मक एक शुद्ध ज्योतिर्मय सर्वग नित्य भाव ।
मध्यान्तहीनाऽचल सूक्ष्मगन्ध सर्वेश्वर चाक्षुष लोक तेज ।।९।।
अनारसाऽनन्त अगन्ध वस्तु अनामय दृश्य अदृश्यरूप ।
अमूर्तमूर्ताऽज अवर्ण वर्ण जगत्स्वरूपी जगदीश्वर सत् ।।१०।।
अजेय आधार समान आत्मा सर्वत्र पाउ शिर नेत्र सर्व ।
सर्वस्पृश ध्येय अशेष जोव सर्वत्रग एक अनन्तवीर्य ।।११।।
धाता, सदा सत्य ससर्ववेश शिवात्म विष्णूदय तो महेश ।
सङ्कल्प कल्याण सकाम कर्म अकाम धर्मात्मक पूर्णधाम ।।१२।।
संझेर अन्त: स्थलमा सदैव गरेर प्राणायम याम एक ।
अडे हुने मुक्ति अवश्य जानी प्रयास गर्नु नभई हताश ।।१३।।
निर्गुण ब्रह्मको ध्यानै ब्रह्म हो ब्रह्मविद् सबै ।
जान्दछन् अथवा त्यो सत् परमानन्द अव्यय ।।१४।।
परमात्मा सधैं संझी गुरूपदेश लो यहीँ ।
यो ब्रह्मपुर हृद्भित्र स्वरूप कृष्णपिङ्गल ।।१५।।
अभ्यासी जनले देख्छन् संसाराऽमरभेषज ।
अष्टदलसमायुक्त देहाख्यकन्दमध्यग ।।१६।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

दश अङ्गुल नालीमा चार अङ्गुल आनन ।
केसर कर्णिकायुक्त, प्राणसंयमले जहाँ ॥१७॥
सुविस्तृत महापद्म सुदीप्त तेजयुक्त छ ।
त्यहीँ अज जगद्योनि नारायण विभु स्वतः ॥१८॥
चतुर्बाहु उदाराङ्ग शङ्ख चक्रगदाधर ।
किरीटी पद्मपत्राक्ष केयूरधर सत्प्रभ ॥१९॥
श्रीवत्सवक्ष लक्ष्मीश पूर्णचन्द्र समान छन् ।
पद्मपत्रसरीको छ पवित्र हसितानन ॥२०॥
शुद्धस्फटिकसङ्काश सुचीनवस्त्र धारित ।
चतुर्दिक् कान्तिमत् श्रीमान् सर्वभूतस्थ अव्यय ॥२१॥
देवेश परमात्माको ध्यानमा शुभ दर्शन ।
गर्दामा 'सोऽहमात्माहं' जो हुन्छ ज्ञान सात्विक ॥२२॥
त्यही हो सगुण ध्यान त्यसैले मुक्ति निश्चित ।
शुभ संझेर यो काम गर्नु श्रेय अहर्निश ॥२३॥
'सोऽहं हंसः' महामन्त्र विना जप जपिन्छ जो ।
जप्नुपर्दैन किन्तु हृत्पद्ममा फुर्नुपर्दछ ॥२४॥
हृत्सरोरुहमा हेर! अत्यन्त सुन्दर स्वतः ।
अष्टैश्वर्यदल त्याँ' छ विद्या केसर विस्तृत ॥२५॥
ज्ञान नाल महान् कन्द प्रणवाक्षर जागृत ।
वैश्वानर जगद्योनि शिखा अति प्रकाशित ॥२६॥

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

वैश्वानरी नवा शक्ति आफ्नै देह तताउँदी ।
निर्वात दीप झैं त्यो छ हव्यवाहन अग्निक ॥२७॥

दीप ज्योति बलेकै छ शिखाबीच वहाँ तिमी ।
हेर ! सत्परमात्माको स्वरूप मम भामिनी ? ॥२८॥

नीलो बादलको राम्रो चम्किलो बिजुली सरी ।
धान्य टुँणाऽग्रवत् तीक्ष्ण, पहेलो सर्वकारण ॥२९॥

वैश्वानर महादेव विराजमान नित्यशः ।
देखिन्छन् जब तो जान्नु भयो ईश्वरदर्शन ॥३०॥

त्यसमा हुन्छ जुन् बुद्धि 'सोऽहमस्मि' पुनीत हो ।
सगुणोपासन ध्यान, अत्युत्तम महत् छ यो ॥३१॥

अन्तस्करणतः जान्नु दृढविश्वासपूर्वक ।
वेद वेदज्ञले दृष्ट यो ज्ञान शुभ मुक्तिद ॥३२॥

वैश्वानरीय यो रूप ध्यान दर्शनले जन ।
वैश्वानरत्व सम्प्राप्त भएर मुक्त बन्दछ ॥३३॥

अथवा मण्डलै हेर ! रविको अति सुन्दर ।
आत्मा तो सर्वजगका महापुरुष दैवत ॥३४॥

हिरण्यश्मश्रुकेशी छन् हिरण्य मुख मण्डल ।
कपि आसनले बस्ने चतुर्मुख सदाशिव ॥३५॥

सृष्टि पालन संहार सबैका आदिकारण ।
ब्रह्मासन गरी बस्ने सौम्यमूर्ति जनार्दन ॥३६॥

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

पद्मासन गरी बस्ने रूप लोकभयङ्कर ।
अनन्त, सर्व, सद्‌रूप शर्व, सर्वत्र व्यापक ।। ३७।।

मध्य कमलको ज्योति चम्के ॐ चम्किला अति ।
ब्रह्माण्ड जगका स्वामी सर्वसाक्षी तपोनिधि ।।३८।।

यो संझी मनमा ध्यान, गर्छन् सद्‌वेद पारग ।
त्यस्तै धर्मात्म सद्‌ज्ञानीजनले पनि देख्तछन् ।।३९।।

जो हुन्छ ध्यान गर्दामा बुद्धिमा हंसभावना ।
त्यही हो मोक्षको मार्ग वा महापथ सुन्दर ।।४०।।

यो सौर ध्यानले सद्यमुक्त हुन्छन् मुनीश्वर ।
भ्रू बीच अन्तरात्मामा गर ध्यान अहर्निशः ।।४१।।

स्थाणु ॐ शिर पर्यन्त उठेको देह मध्यतः ।
जगत्कारण अव्यक्त अति प्रज्वलित स्वयम् ।।४२।।

मनले म त्यही नै हूँ यस्तो उत्तम ज्ञान वा ।
पर्यङ्कशायी त्यसमा शिथिलीभूत विग्रह ।।४३।।

संझी शिव स्वयं नाक टुप्पोमा दृष्टि दीकन ।
निर्विकार महाशान्त अच्युत परमात्मक ।।४४।।

प्रकाशरूप पीयूष भ्रू बीचगत तत्त्वको ।
ध्यान गर्नु दिई चित्त 'सोहमात्मा' जपीकन ।।४५।।

सोऽहमात्मा जहाँ फुर्छ बुद्धिमा ध्यानयाममा ।
प्रशंसा नित्य नै गर्छन् वेदज्ञहरूले सदा ।।४६।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

अथवा कर्णिका बीच केसर अति शोभित ।
उन्निद्र हृदयाम्भोज अष्टपत्र समन्वित ।।४७।।

सोममण्डल मध्यस्थ पीतरक्ताभ सुन्दर ।
पवित्र स्थानमा हेर ! आत्मरूप सुधारस ।।४८।।

मधुरो विन्दु टप्केको भोक्तृरूप अजव्यय ।
मण्डलाकार रश्मिले पूर्णचन्द्र सुशीतल ।।४९।।

षोडशपत्र संयुक्त शिर पद्म अधोमुख ।
त्यहीं हेर ? बगेका छन् सहस्रधार नित्यशः ।।५०।।

स्नात, सत्पुरुष दिव्य त्यहीं नै गर कल्पना ।
सर्वकल्याणकृत् ती छन् मनमा लिनु भावना ।।५१।।

त्यही अमृत धाराले साङ्गोपाङ्ग कलेवर ।
गर्नु स्नान र सद् ध्यान "अहं ब्रह्म परात्पर" ।।५२।।

"निजात्मा अव्ययात्माऽहं" यस्तो भाव लिईकन ।
ध्येय चिन्तन जो हुन्छ, त्यो ध्यान सगुण स्वतः ।।५३।।

यो ध्यानाऽमृतले जीव, छ माসभित्र देह त्यो ।
मृत्युभाव जितो हुन्छ मुक्त ता एक सालमा ।।५४।।

जीवन्मुक्त महायोगी कुनै दुःख कहीँ पनि ।
पाउन्न उसको निम्ति केवल मुक्ति दुर्लभ ।।५५।।

भयो जो प्राप्त भैगो त्यो फलेच्छा नलिई रति ।
विधियुक्त सुसत्कर्म ध्यानादि गर नित्यशः ।।५६।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

विधिपूर्वकको कर्म गर्निन्छ सत् सदैव नै ।
अक्षय्य फल नै फल्छ 'वेदवाणी' बुझे तिमी ।।५७।।
प्रयत्न नित्य नै गर्नु ज्ञान ध्यान बिना कुनै ।
फुक्तैन भवको गाँठो यो कुरा सत्य संझ है ।।५८।।
ध्यानका भेद धेरै छन् महर्षि जन वर्णित ।
यिनै हुन् मुख्य, ती अन्य मध्य वा निम्न भेदतः ।।५९।।
गुणहीन तथा अर्को सगुण दुइमा कुनै ।
दत्तचित्त भई गर्नू विधि कर्महरू सधैं ।।६०।।
अथवा दुइको बोध गरी सत्यात्म आफुमा ।
स्थितप्रज्ञसरी बस्नु 'समाधि' लाग्छ अन्त्यमा ।।६१।।

।। दशम विश्राम पूर्ण ।।

एकादश विश्राम आरम्भ

मङ्गलाचरण

दयानाथ ? शम्भो ? कृपासाथ दृष्टि
दिई यी सबैको सुधारेर बुद्धि ।
बचाऊ सबै हुन् यहाँ देशभक्त
बनाऊ सबैलाई सभ्याऽतिसभ्य ।।१।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

जहाँ जन्म दिन्छन् विधाता मलाई
त्यसै ठाउँमा चित्त जाने रमाई ।
जहाँ छन् सही बन्धु भर्ता सुभूप
त्यसै भूमिको साथमा सत्य नाता ।।२।।

यहींको लिई वायु देही खडा भो
यहींको लिएँ अन्नपानी सफा त्यो ।
यहीं नै सुवाणी सिकेथें समाली
सबैको यिनै हुन् मुमा भूमि रानी ।।३।।

यहीँ खेल खेले छ धूलै शरीर
छँदै छैन यो भिन्न माटो त हेर ।
यसैले बनायो निरोगी शरीर
अझै नै छ धूलो ललाटै त हेर ।।४।।

चुसाएर छातो मलाई बढाइन्
सही कष्ट आफैं समालेर राखिन् ।
यिनै जन्मको जन्मदात्री उदारा
यिनै दुःखमा छिन् सबैको सहारा ।।५।।

कतै गै नजन्मूँ छ इच्छा यहीँको
रहूँ सामुमा जन्मपिच्छे यिनैको ।
यि मेरी मुमाको न बिर्स्यूं मुहार
यही नै रहोस् मूर्ति सर्वत्र मेरो ।।६।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

सबै इष्ट मेरा सबै चन्द्रमाकैं
कुनै जन्ममा यो नहुन् शत्रु बन्धु ।
सबै गाउँ मेरा सबै यो बजार
सधैं शान्त भू यो रहोस् है विशाल ।।७।।

कसैले यहाँको मजेरी नदेख्ला
कसैले यहाँ कत्ति वास्ता नगर्ला ।
कृतघ्नी यहाँ त्यो नजन्मोस कोही
नहुन् दुःखभागी सुखी हुन् सबै नै ।।८।।

धनी छन् हजारौं यहाँ नामधारी
कसैले भनेनन् कठै भू पियारी ।
वृथा नीच यो मान सम्पत्ति के त्यो
दुःखीको धनीले गरे के ? भलो भो ।।९।।

बसेको छ जस्को मनैमा स्वदेश
उसैले सबै भाइ सम्झन्छ खाश ।
दशा भाइको जो कसैले बुझेन
कमाएर पैसा भयो को ? प्रवीण ।।१०।।

कतै देशको सार गुञ्जी गएको
अनेकौं धनी निर्धनी भैसकेको ।
कतै बुद्धिले देशलाई उचाल्छन्
यथाशक्ति आफ्नैं कहीं मुक्त हुन्छन् ।।११।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

प्रार्थना

प्राणाऽपान छ वायु, चक्षु रवि छन् दिक्ज्ञानका साधन ।
भूभित्रै महनीय ब्रह्ममय जो पानी पछाडी जहाँ
ज्योतिष्मान् त्यसमा स्वरूप हरुको आधार सद्ब्रह्म जो
ज्येष्ठ श्रेष्ठ महेश ? विश्वभरमा लेऊ सफा यो नमः ।।१२।।

आत्मज्ञान र निर्भयता

आत्मा नित्य, अकाम, सत् अमर यै सल्लाह राम्रो दिने
आफ्नै शक्ति विशेषले रस लिने अर्को छ के ? पाउने ।
सर्वव्यापक, तृप्त, धीर, अजरै तन्नेरि यो नै सधैं ।
सत्, आत्मा, शुभ जान निर्भय रहू मुक्त हुने हो भने ।।१३।।

समाधि कथन

बलियो भवपाशोले बाँधिएको छ जीवन ।
त्यो पाशो काट्ने कैंची सत् समाधि नाम नूतन ।।१५।।
जीवात्मा परमात्माको समता स्थिति बन्छ जो ।
ब्रह्मस्थिति त्यही, मार्ग 'समाधि' पुण्यधामको ।।१५।।
प्रत्यगात्मकनामा यो स्थितिमा पुग्न कोशिश ।
गर है मुक्तिको निम्ति, कल्पनुपर्छ अन्यथा ।।१६।।
जसरी हुन्छ आत्माको ध्यान एवं समाधि सत् ।
त्यही प्रकारले आफू रहे है ध्यानमा सदा ।।१७।।
नरहे स्थितिमा आफू आत्मा वश कदापि यो ।
हुँदैं हुन्न सधैं संझ सत्य वाणी म भन्छु हो ।।१८।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

बुझेर यो सही यत्न जो गर्छन् विज्ञ मानव ।
त्यहाँ आत्मा गरून् त्यस्तै 'समाधि' शुभ बन्दछ ॥१९॥
समुद्रभित्रको पानी अभिन्न हेर ? सर्वतः ।
तल्लयीरूप भै त्यस्तै आत्मामा रहु सर्वदा ॥२०॥
समाधितिर लम्किन्छन् धैर्यशाली सुसाधक ।
विधिवत् गर्दछन् कर्म सङ्कल्प मान वर्जित ॥२१॥
भनियो पहिले धेरै शास्त्र शिक्षितनिर्णित ।
वेदान्ती जनले विद्वान् गुरूपदेशदर्शित ॥२२॥
ती सुशिक्षा लिई आफैं परमात्मा र जीवको ।
समता स्थितिमा पुग्ने यत्न योग सुकर्म यो ॥२३॥
मुक्त्यर्थ गर है नित्य 'समाधि' वेद निर्णित ।
अन्यथा पछुतो पर्ला अनेकौं कष्ट वर्षिदा ॥२४॥

समाधिको लागि देश, काल र क्रम

आभ्यन्तर तथा बाह्य अन्य कालादि सूचित ।
आत्मनिश्चित सत् याम लिन्छन् यो परमार्थवित् ॥२५॥
प्राणीको निर्भयात्मा र सुप्रसन्न जितेन्द्रिय ।
स्वकर्म निरत, शान्त सर्वभूतहितात्मवित् ॥२६॥
पुत्रलाई दिई शिक्षा सन्मन्त्र विधिपूर्वक ।
आफ्ना संस्कार सम्पूर्ण सप्रयत्न दिएर ती ॥२७॥
पुण्यक्षेत्र तथा शुद्ध स्थान सज्जन आदृत ।
एकान्तवास नै रोज्छन् शुभासन कुशादिक ॥२८॥

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

गरी शोधन पर्यङ्क मन्त्रपूत कलेवर।
संयतेन्द्रिय भै बस्छन् पूर्व वा उत्तरै मुख ॥२९॥
नियन्त्रण गरी द्वार नव, त्यो ब्रह्मको पुर।
उन्निद्र हृदयाम्भोज प्रबुद्ध सुप्रकाशित ॥३०॥
सर्वकारण नीरूप तत्त्व संझेर साधक।
परमात्माविषे रम्छन् मनोवृत्ति सुसंयत ॥३१॥
मूर्द्धान्त व्योममा प्राण भ्रूबीच लगि साधक।
कारणीभूत सद्रूप परमानन्दमा स्वतः ॥३२॥
अडेर गर्दछन् योग धारणा योगवित् जन।
ॐ एकाक्षर सद्ब्रह्म संझी ईश्वर तत्क्षण ॥३३॥
दीर्घोच्चारणमा मस्त रहेर, तन लोकमा।
छोड्दछन् ज्ञानपूतात्मा पुग्दछन् सत्यधाममा ॥३४॥
यो सत् अभ्यासमा लग्न योगी योग गरीकन।
आत्मदर्शन ती गर्छन् त्यही बखतमा शुभ ॥३५॥
ॐ एकाक्षर यो ब्रह्म गरी स्मरण अन्ततः।
जुन्कुनै भाव होस् भित्र त्याग्दछन् ती कलेवर ॥३६॥
अन्त्यमा भाव योगीको सद्भावै बन्न पुग्दछ।
अतः तिमी यहाँ नित्य योगारूढ भई बस ॥३७॥
आत्मामा ध्यान आत्मैको शान्त कर्मठ गर्दछन्।
त्यस्तै तिमी योगद्वारा आत्मोद्धार गरे स्वयम् ॥३८॥

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

ज्ञानपूर्वक नै गर्दा नित्य कर्म र योग यो।
फलसङ्ग निवृत्तात्मा मुक्त हुन्छन् असंशयी ।।३९।।

साङ्गोपाङ्गविधानज्ञ ब्रह्माले पूर्वकालमा।
भन्नुभो जीवको निम्ति मुक्तियोग समुच्चय ।।४०।।

तपोऽभिरत वेदज्ञ याज्ञवल्क्य मुनीश्वर।
रही तन्निष्ठ अभ्यास गर्नुभो अनि तत्त्वतः ।।४१।।

आफ्नी प्रियतमा गार्गी प्रश्न गर्दा हुँदा तब।
यो योगाभ्यास सत् शिक्षा दिनुभो सुविधानतः ।।४२।।

अनुवाद गरी त्यै नै योगाऽभ्यास विधिक्रम।
प्रश्नाऽनुसार सत् तिम्रो भन्दैछु साङ्ग आठ यो ।।४३।।

यो अभ्यास सधैं गर्नू प्रपञ्च छोड्नु सर्वतः।
निर्वाण पद सत् मुक्ति लिई यो लक्ष्य नित्यशः ।।४४।।

सकल भुवन राम्रो द्रव्यले नै हुने यो
भवन वन समानै आज केले भएको ?।
कमल मकल तुल्यै दग्किने वृक्ष घेरो
सकल कलन तिम्रा तुच्छ हुन्, भाव राम्रो ।।४५।।

प्रणय विधि गरेरै पुत्र जन्मी ठुलो भो
तनय छ लघु अर्को भोलि कस्तो हुने हो।
प्रथम जुनि लिएको आत्मजा छन् बढेकी
शुभकर विधि केले गर्दिने हो भलाई ।।४६।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

अभिनव मनलाई योग्य हुन् जो भनोंयो
धन र तन दुवै नै क्षीण भो चित्त रोयो ।
अझ पनि मनमा त्यो चेतना छैन के हो ?
विधिलिखित निधारै फेर्न को सक्छ भैगो ॥४७॥

जनक जनम दिन्छन् पुत्रले पिण्ड पानी
ऋषि अमर सबैको भावना भिन्न बानी ।
कथन मथन गर्दा कल्पना सत्य मेरो
तनय जति यहाँ हुन् हुन्छ है श्राद्ध हाम्रो ॥४८॥

जगतभरि जमेको सम्झ है बोलचाल
अब त विधिविधा नै छिन्न भो वेदवाद ।
नव नव भवमा यो हेर ! आयो कुचाल
अब त हुनु सबै नै नग्न जोगी अवश्य ॥४९॥

॥ एकादश विश्राम पूर्ण ॥

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

द्वादश विश्राम आरम्भ

मङ्गलाचरण

यस्योपदेशतः सर्वं जगन्मिथ्यैव भासते ।
तं वै वेदान्तिनं वन्दे गुरुं गौतमनैष्ठिकम् ॥१॥

अनिवार्य कर्म गर्नुपर्दछ

योगसंरक्त योगीले प्रत्येक दिन साँझमा ।
कर्तव्य विधि सत्कर्म नगरेमा कुनै दिन ॥२॥
निष्कृति कसरी हुन्छ ? सुन्न इच्छा छ सर्वशः ।
भुते ! आज्ञा हओस् भन्छिन् विदुषी ब्राह्मणी तब ॥३॥
सुनेर प्रश्न गार्गीको ब्रह्मविद् द्विजसत्तम ।
याज्ञवल्क्य मुनिश्रेष्ठ आज्ञा हुन्छ अविस्तृत ॥४॥
योगासक्त सबैले नै सन्ध्याकृत्य दुवै क्षण ।
गर्नैपर्ने कुरा भन्छु योगशास्त्र विनिर्णित ॥५॥
प्राणायाम गरी राख्नै आत्म पावक दन्दनि ।।
दन्काई विधिवत् देवि ? विशुद्धचित्त सद् घृत ॥६॥
जो गर्छ, यज्ञ भो त्यस्को निष्कृति कृतकृत्यता ।
परलोक यहाँ त्यस्लै फैलिन्छ शुभ सौरभ ॥७॥

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

जीवात्मा परमात्माको विछोड काल आउँदा ।
विधिले गर्नु सत्कर्म ब्रह्मज्ञ जनले सदा ॥८॥

वियोग कालमा योगी दुःख मानेर कर्म सत् ।
छोड्छन् भने अवश्यै त्यो हुन्छ नरकवास नै ॥९॥

देह पाएर संसारी अशेष कर्म छोड्न त ।
सक्दिन अतः नित्य बाँचेरै गर कर्म सत् ॥१०॥

जे जे छन् वैध सत्कर्म सबै ती योगिले पनि ।
अवश्य गर्नु नै पर्छ अन्त्यमा पनि सर्वशः ॥११॥

योग साथै गरी कर्म अन्त्यमा यो कलेवर ।
ईश्वरात्म भई त्याग्नु तब नै मुक्ति मिल्दछ ॥१२॥

यो याज्ञवल्क्यको वाणी सुनेर ऋषिवर्ग यो ।
सायंसन्ध्या गरी फर्के आफ्ना आश्रममा सबै ॥१३॥

विश्वामित्र, वसिष्ठ श्रीगौतम अङ्गिरा तथा ।
अगस्त्य, नारद, व्यास, वाल्मीकि बादरायणी ॥१४॥

पैङ्गी, दीर्घतपानामा श्रीशौनक तपोनिधि ।
भरद्वाज, तपस्वी श्रीभार्गव, काश्यप त्यहीं ॥१५॥

वेदवेदाङ्गविद् जस्मै मुनिले पूजित उनै ।
गार्गिदेव महायोगी याज्ञवल्क्यसँगै पुनः ॥१६॥

लम्पसार परी ढोग्दै भन्दछिन् हे तपोनिधि ? ।
तपाई सर्वशास्त्रज्ञ सबैका हितचिन्तक ॥१७॥

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

योगीन्द्र ? मोक्षको निम्ति आज्ञा भो योग उत्तम ।
अष्टाङ्ग योग नै एक साधन मुनिसत्तम ।।१८।।
किन्तु विर्से सबै नाथ, पुनः शिक्षा म पाउँ त्यो ।
अतीव घोर संसार सागरबाट छुट्ट यो ।।१८।।
गर्नुहोस् पार हे स्वामिन् ? मन मेरो छ विह्वल ।
भाक्री हजुर यो देह संसारार्णव मध्य छ ।।२०।।
ब्रह्मज्ञानसुसंयुक्ता गार्गीप्रति कृपा गरी ।
दृष्टिपातसँगै हाँसी आज्ञा हुन्छ महामुनि ।।२१।।
उठ उठ कति सुत्छ्यौ भूँईमा अल्छि मानी
घरभरि छरिएका वस्तु हेर्न कुबानी ।
सुन सुन अहिलेको जोग राम्रो छ मेरो
मन छ अति खुशी यो योगको जोग राम्रो ।।२२।।
।। द्वादश विश्राम पूर्ण ।।

त्रयोदश विश्राम आरम्भ

संक्षेप कथन

प्रिये ? सम्वाद यो हाम्रो सदा कल्याणकारक ।
शास्त्राब्धि अति गम्भीर डुबुल्की मार्नु दुष्कर ।।१।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

जो यहाँ भनियो जस्मै सत्य हुन् छैन कल्पित ।
सुदुष्कर सरी केही देखिएला इतस्ततः ॥२॥

पुनः संक्षेप यो भन्छु सबै सुन सचेत भै ।
ज्ञानचर्चा यहाँ हुन्छ, नसंऊ अब अन्य क्यै ॥ ३॥

बायाँ गुल्फ मिलाइ सन्धि दुइमा दाबेर अर्को पनि
दायाँ गुल्फ गुदास्थलैतक लगी थिचनू स्वयं बेसरी ।
सव्याऽसव्य दुवै मिलाइ कर तो हेर्नू शिखा पावक
राम्रो बोध अवश्य राख संगिनी यो ध्यानमा आसन।।४॥

आयु घातक दुष्प्राण रोकिन्छ आसनै गरी ।
निस्किन्छ कुलवह्नि हो अपानबाट सुस्तरी ॥५॥

पवनान्दोलितै अग्नि अपानबाट निस्किई ।
सबै यो देहको बीच स्वकुलवह्नि बन्दछ ॥६॥

सायं प्रातः र मध्याह्न त्रिकालमा रही स्थिर ।
क्षण एक सुअभ्यास गरे सात दिनै तक ॥७॥

अभ्यासी वायुजित् आफैं देख्छन् विविध लक्षण ।
शरीर हलुको तेज जाज्वल्य जठराग्नि भै ॥८॥

अल्पमूत्र पुरीषादि होला पूर्ण छ मासमा ।
एक वत्सरभित्रैमा देखिन्छन् शुभलक्षण ॥९॥

आसन वाहनादिले, विना आधारले अनि ।
आकाशगामिता प्राप्ति हुन्छन् यो शुभ लक्षण ॥१०॥

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

अग्नि वायु दुवै साथै बुद्धिसाथ मिलाउनु ।
रोकेर नाभिमा गर्नु ध्यान कुण्डलिमध्यग ।।११।।

अप्रबुद्ध स्वयं चक्री सद्रूप शिव सुन्दर ।
देखिन्छन् अप्रमेयात्मा जान्नु अभ्यासले स्वतः ।।१२।।

शिरा सबै आननमाथि बेरी अर्को शिरा बीच सँगै समाती
स्वपुच्छलाई मुखले समाली राम्रो लिनु पन्थ मरुद्गणैको ।१३।

प्रसुप्त नागेन्द्रसरी त्यहीं नै बुद्धिसँगैको अति दीप्ततेजा ।
जो कुण्डली नाभिविषे रहन्छे तेर्सो परेको छ जहाँतहीं यो ।१४।

वह्नि शिखा गई कण्ठबीचमा रत नाडिमा ।
रहेकी कुण्डलीलाई दग्ध गर्दछ वायुले ।।१५।।

अहिरूपा भएको त्यो कुण्डलीकन संक्षिई ।
रहन्छन् स्थितिमा श्रेष्ठ नर त्यै हो सुसाधक ।।१६।।

सन्तप्त अग्नि वायुले कुण्डली अति प्रेरिता ।
फिंजाई फणको भाग प्रबुद्धा अति सुन्दरा ।।१७।।

प्रबुद्ध नाभिचक्रैको बीचमा प्राण सङ्गम ।
घुम्दछन् देहमा प्राण वह्नि साथ लिईकन ।।१८।।

वस्त्रबीच रहेको जो जेलिएर यताउती ।
तन्तुगति सरी नाडी जेलिएको छ बेसरी ।।१९।।

जितेर चक्रिको स्थान ध्यानमा मग्न भैकन ।
अपानलाई लैजाऊ संक्षी मास्तिर चक्रि नै ।।२०।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

वायु त्यहाँ अग्निसँगै मिलेमा बालिन्छ नाभिस्थल सत्शरीर।
नाशिन्छ जम्मै अघ रोग बाधा कान्ति त्यहीं निर्मल सुप्रदीप्त २०

अग्नि साथ मिलि वायु समस्त,
ब्रह्म रन्ध्र मुखसम्म समेट्छन् ।
देखिनेछ अति दीप्त शिखा त्यो
हेर भित्र हृदयाम्बुज खोल ।।२२।।

अग्नि साथ रहने मनभित्रै,
वायु रोक अनि हेर पवित्र ।
भित्र गैकन सहस्रदलैको
ऊर्ध्व गर्नु मुख यो प्रिय कार्य ।।२३।।

ब्यूँझिएर रहने मनभित्रै
ब्रह्मको नगरमा स्थित राम्रो ।
व्योममण्डल अतीव खुलेको
श्वेत रम्यतम यो छ रहेको ।।२४।।

चन्द्रको विमल रश्मि सरो त्यो,
हंस पङ्क्ति अथवा अरु के हो ? ।
व्योममध्य रहने अरू केही,
भन्न कष्ट नहुने शुभ वायु ।।२५।।

भित्र बीच मनमा र सुषुम्ना
स्पर्श साथ रहने भन के हो ? ।
फल्ल चम्किरहने शुभ रेखा
मेघ पङ्क्ति सजला सरि राम्रो ।।२६।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

हुन् अवश्य हुतभुक् कि ? सुषुम्ना-
लाई सुन्दरतमा सखि भन्ने ।
चिह्न याद नभए मन लाऊ
आउ आज बस साथ म भन्छु ॥२७॥

प्रबुद्ध हृत्पङ्कजमा रहेको
प्राणाऽग्निको त्यो शुभ वासमा नै ।
अन्तस्तथा बाहिर सर्वगामी
चिह्नादि धेरै त्यहिं देखिने छन् ॥२८॥

वायु वह्नि लग माथि समाली
विन्दुसाथ प्रणवाक्षर जप्दै ।
बालचन्द्रसरि शुभ्र ललाट
बालऔषधिपति त्यहिं हेर्दै ॥२९॥

वह्निसाथ लग भ्रू निर वायु,
ध्यानमा मगन सुस्थिर होऊ ।
ध्यान काल मन शुद्ध सुशान्त,
अन्तरात्मकन अन्तरमा नै ॥३०॥

ब्रह्म ऐक्य मनले अति मुग्ध
ब्रह्मकै नगरमा पुग सद्य।
भ्रान्तिले शुभ विचार गुमेको
जीव भाव महदादि रहेको ॥३१॥

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

बीचमा हृदयमा पनि हेर !
माथि माझ छ सुदीप्त ललाट ।
हेर सत्य तिमि नै भन के त्यो ?
पिण्ड हो कि अथवा शिव नै हो ।।३२।।

ललाटको बीच मनस्थलीमा,
जो देख्छ सत् ज्ञानमयी प्रभा त्यो ।
शक्ति स्वयं दीप प्रकाशवत् यो,
देख्ने महात्मा चिन ब्रह्मविद् हो ।।३३।।

योगेश्वर माहात्माको जब हुन्छ मनोलय ।
देखिन्छन् चिह्न के कस्ता सबै त्यो भन्छु लौ सुन ।।३४।।
भ्रू बीच अथवा जिह्वामूलमा अमृतै बगी ।
चम्किलो मधुरो हुन्छ सद्रूपदर्शन त्यहीं ।।३५।।
कम्पित शिर सत् ज्ञानी आत्मदर्शक नित्यशः ।
देख्नेछन् सहि नक्षत्र रम्य बाग निशापति ।।३६।।
देवोद्यानादि गन्धर्व सिद्धर्षि योग साधक ।
भ्रू मध्य चम्किलो तेज विष्णुपद प्रनाभिमा ।।३७।।
मनोलय हुँदा हुन्छ पूर्णचन्द्र खमध्यमा ।
अभ्यास गरि नै राख हुँदा यस्तो निरन्तर ।।३८।।
समीरको विष्णुपद प्रवेश त्यहाँ हुँदा अमृतकै सुवर्षा ।
सफा सधैं हुन्छ मनोऽभिराम, मनोलयैले भव मुक्ति हुन्छ ।३९।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

समीरको विष्णुपद प्रवेश
सुबुद्धिमा हुन्छ सदात्मनिष्ठा ।
आनन्द ज्यादै हुन जान्छ साँच्चै
विशुद्धताले तिमि सत् प्रबुद्ध ।।४०।।

यमादिले देह सधैं सुकाई,
यस्तै गरी गर्नु सुदीर्घकाल ।
आनन्द चाखी बस है गुफाको
ब्रह्मात्मनामा पुरमा पुगेर ।।४१।।

प्रिये तिमी हौ शुभ मुक्तिभागी
ब्रह्मात्म यो रूप सभाल राख ।
सधैं भएकै जन जीव सृष्टि
फेरी हुने नै छ, त्यही छ तत्त्व ।।४२।।

उत्पन्न हुन्छन् जसबाट भूत
ज्यूँदा रहेका जग जीव सारा ।
गएर मिल्छन् जसमा त्यही नै
सद्वस्तु हो ब्रह्म भनेर जान ।।४३।।

हृत्पद्ममा त्यो गगनाऽनुकल्प
त्यहीं बलेको शुभ सूक्ष्मरूप ।
आनन्द यो रूप छ एक मात्र
रही दिए जो स्थिर याम एक ।।४४।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

सद् ब्रह्मको रूप मनोगुफामा,
चम्किन्छ भन्छन् मुनि वेद सर्व ।
सानो छ सानो र महान् छ फेरी,
प्रत्येकमा यो छ तिमी विचार ॥४५॥

धेरै अनौठो छ प्रकाश रूप,
त्यहीं सदा बुद्धि विशुद्ध राख ।
यो प्राण निस्कीकन भागिजांदा,
हुन्छन् सबै विह्वल शोकमग्न ॥४६॥

सदैक जो नित्य छ शोकहीन,
यो ब्रह्म छोडे भव बन्ध हुन्छ ।
लैजाउ मूर्द्धातक वायु वह्नि,
सद् बुद्धिले श्रीगुरुको प्रसाद ॥४७॥

बुझेर नै गर्नु शिरः प्रभेद,
ॐकार संझीकन प्राण छोड ।
यो प्राण छोड्ने विधि सद् विचार,
आचारनिष्ठा मन कर्म शुद्ध ॥४८॥

ॐकारको नाद गरी सुदीर्घ,
तानेर मूर्द्धाबिच प्राण राख ।
शरीर जम्मै त्यसमै मिलाऊ,
अवश्य सङ्कल्प हुनेछ पूर्ण ॥४९॥

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

यही कुरा शोच यही सधैं, नै
एकान्तमा मुक्ति दिने रहस्य ।
पीयूष यो बन्ध विनाश गर्ने,
समाधिमा बस्नु तिमी गमेर ।।५०।।

अत्यन्त शान्त स्थितिमा रहे है,
विद्या सिको राख सुविज्ञबाट ।
वाणी शरीरादि सबै पवित्र
राखे अवश्यै शुभ भाव नित्य ।।५१।।

लिए स्वयं योग तिमी अवश्य,
रहस्य यो मुक्तिकर प्रसिद्ध ।
संसार छोडीकन ती महेश,
संप्राप्तिले नै भवबन्ध छुट्छ ।।५२।।

अरण्यवासी अथवा गृहस्थी
जो कोहिले यो शुभ गर्नु हुन्छ ।
गरे प्रपञ्चादि सबै छुटेर,
यो पूर्ण विश्वै हुन जान्छ तुच्छ ।।५३।।

देखिन्छ सद्रूप त वासुदेव,
मूर्द्धाबिचैमा अति नै प्रदीप्त ।
सधैं अचिन्त्याऽव्यय अप्रमेय,
एकै रहेका जगदीश हेर ।।५४।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

हुन् वासुदेव श्रुतिमूल सत्य,
देख्यौ तिमीले ? मनमा विचार ।
एकैव सर्वत्र समान हेर !,
नाशिन्छ संसार, यही रहन्छ ।।५५।।

अष्टाङ्ग संयुक्त अतीव गुह्य,
योगाख्य सद् ज्ञान सधैं सुनेर ।
जो लिन्छ अन्तः स्थलमा अशेष,
अभ्यासमा जो दृढ हुन्छ नित्य ।।५६।।

ज्ञानी त्यही हो सब पापहीन,
संसारको सामु अतीव दीन ।
तथापि सम्पूर्ण धनी समान,
हुँदैन हो त्यो त विशिष्ट जान ।।५७।।

सुनाउनेको पनि पाप छुट्छन्,
श्रोता यसैले त विशिष्ट बन्छन् ।
सुने सुनाए पनि एक बार,
विनष्ट हुन्छन् सब पाप संघ ।।५८।।

लिएर यो ज्ञान सदैव राम्रो,
कर्तव्य जो गर्छ बुझेर मर्म ।
त्यस्लाई देवादि मनुष्य वर्ग,
गर्छन् सबैले स्तुति सत्प्रणाम ।।५९।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

संसारको भीति असह्य गाह्रो,
देहान्तको याम नजीक आयो ।
सद्धर्म संझेर सुकर्म गर्ने,
मनुष्यले नै जुनि यो सुधार्‍यो ।।६०।।

।। त्रयोदश विश्राम पूर्ण ।।

चतुर्दश विश्राम आरम्भ

मङ्गलाचरण

जस्को सुअन्न पानीले भयो जीवन उज्वल ।
पवित्रात्मा उनैलाई प्रणाम छ निरन्तर ।।१।।

ब्रह्मबोध

जो दृश्य देखिन्छ यहाँ रहेको,
कदापि यो नित्य रहन्न किन्तु ।
देखिन्न जो नित्य अनन्तकाल,
रहन्छ नै त्यो शिव सत्स्वरूप ।।२।।
न आदिमा यो छ न मध्यमा छ,
न अन्त्यमा नै रहनेछ खाश ।
अज्ञानले मात्र भएसरी छ
अदृश्य अर्कै छ सुभाव वेश ।।३।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

जन्म आगमन मृत्यु हुँदैन,
स्थान लक्षण तथा कृति छैन।
यो विलक्षण सदैव रहन्छ,
कुम्भ देहसम आत्म कहाँ छ ।।४।।
जन्म छैन सबमा छ सदैव,
जानु आउनु यहाँ न त हुन्छ।
स्थान छैन तन छैन महान् छ,
यो विलक्षण सदैव विचार ।।५।।
अविद्या सतीले घडाको स्वरूप,
बनाएर राखिन् भुलाउँ भनेर।
भुलेका सबै छन् र जागा हुँदामा,
स्वयं जिल्ल पर्छन् सधैं खालि हात ।।६।।
डोरी सर्प र सर्प डोरि भनिने ग्राही तथा ग्राह्यमा
द्वैताभास हुँदा कुसङ्ग मन भै चिचयाउने बेसरी।
स्वप्ना जाग्रतमा द्वयाऽद्वय छ जो संरुद्ध भैदे मन !
द्वैताभास रहन्न केवल उहीं 'अद्वैतता' जम्बछ।।७।।
आत्मबोध भए साँच्चै सङ्कल्प रोकिने हुँदा।
अमनो भावमा ग्राह्य अभाव मन निश्चल ।।८।।
कल्पनाहीन जो एक, अज ज्ञान स्वरूप छ।
ज्ञप्ति मात्र भई ज्ञेय ब्रह्मले यो अभिन्न छ ।।९।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

विज्ञानानन्द हो ब्रह्म सत्य ज्ञान अनन्त छ ।
अग्निले उष्णता जस्तै अजले अज जान्दछ ॥१०॥

निरिन्धन र निश्शान्त अग्नि झैं मन यो भए ।
आत्मज्ञान सही बन्छ मन रोकिन्छ बेसरी ॥११॥

मन रुद्ध भए मात्रै अद्वैत भाव जम्दछ ।
योग संलग्न सद्विप्र जीव भाव विवर्जित ॥१२॥
आत्म स्वभाव चैतन्य ज्ञान आलोकवान् महान् ।
आकाशवत् त्यही ज्ञानी निर्लिप्त र सुदीप्तिमान् ॥१३॥

साध्य र साधन

यम, नियम सबै हुन् साधना, साध्य ईश
सकलगत सही त्यो आत्मनामा छ नित्य ।
यम नियम भएमा साध्य यो सिद्धि हुन्छ
मन वचन सबै नै ईशमा लाग्नुपर्छ ॥१४॥
अविद्याजन्य यो जन्म रज्जुसर्प हटेसरी ।
आत्मज्ञान भए हुन्न अज यो हो अनिद्रित ॥१५॥
अद्वैतरूपले जागा अस्वप्न रज्जु सर्पको ।
नाम रूप जहाँ छैन त्यो ब्रह्म सहि रूपको ॥१६॥
प्रकाशित स्वयं स्वच्छ प्रकाशरूप एक यो ।
सद्रूप ब्रह्म हो आत्मा ज्ञानगम्य सधैं छ जो ॥१७॥
तिरोभावादि तो नाम जहाँ छैन प्रमाणतः ।
प्रबुद्ध शुद्ध जो मुक्त नित्य ब्रह्म स्वभावतः ॥१८॥

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

देख्न गाह्रो यहाँ जान्न गाह्रो जहाँ ।
पस्न गाह्रो महाअब्धि विद्याविना ।
एक साम्यै छ जो छैन नाना त्यही
पाउ पक्री उनै शम्भुलाई नमः ॥१९॥

भवको ममता सब छोडिदिए
भवकै पदमा मन सुम्पिदिए ।
सहजै मनमा स्थिरता भइदे
भवपार मनुष्य हुनेछ भरे ॥२०॥

भावना विविधता कहिं छैन,
प्राण आफु पनि जो छुटिंदैन ।
एक होइन तथा दुइ छैन
यै त अद्वय 'शिवा' अभया हो ॥२१॥

द्वैतवर्जित गुणी र अक्रोधी,
निर्विकल्प, भयवर्जित योगी ।
वेद पारग विवेकि सबैले,
देखिने त्यहि त हो शुभ आत्मा ॥२२॥

जान यो अभय रूप र सोच,
ब्रह्म हूँ म अशनादि अतीत ।
संझ हे यति ? सदैव सदात्मा,
सर्व आचरण होस अचेत ॥२३॥

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

छोड बाह्य जगको स्तुति निन्दा,
वन्दना अनल पैतृक कर्म ।
भोजनादि वश यो चल देह,
संझ सत् अचल आत्म सदैव ।।२४।।
प्राप्त हुन्छ जति जे त्यति मात्र,
राख खाउ अनि देह रहन्छ ।
आत्मनिष्ठ ! गर चिन्तन आत्मा,
त्याग बाह्य यहि हो शुभ धर्म ।।२५।।
बाह्य तत्त्व अनि लक्षित देह,
रज्जु सर्पसरिको अथवा त्यो ।
स्वप्नको महल राजसरीको
किन्तु सर्वगत यो छ सदात्मा ।।२६।।
सूक्ष्म, निश्चल, निरन्तर, तत्त्व,
सत्य, निष्कल, प्रसन्न, स्वरूप, ।
स्वच्छ, निष्क्रिय, म, आत्म सबैमा
ब्रह्मरूप सहि हूँ यति संझ ।।२७।।
पृथिव्यादि संघात आध्यात्मिकादि,
सबै कार्य हुन् रज्जु सर्पादि तुल्य
परात्मा छ सूक्ष्मै कहीँ यो छुटिन्न,
सबै स्थानमा यो छ आकाश तुल्य ।।२८।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

महाकाशबाटै घटाकाश बन्छे,
महाकाशको स्थान आत्मा रहन्छ ।
घटाकाश मासिन्छ आकाश बच्छ,
यहाँ जीव नासिन्छ आत्मै रहन्छ ।।२९।।

घटाकाश यौटा हुँदा धूम्रयुक्त,
घडा ती मलीना सबै नै हुँदैनन् ।
तथा जीव यौटा सुखींदा, दुखींदा
सबै जीव दुःखी सुखी ती हुँदैनन् ।।३०।।

ठूलो सानु घडा हुँदा मनुजको कार्यादि साना ठुला ।
देखीएसरि नै महागगन यो ठूलो घडाको ठुलो ।
सानो त्यो घटवर्ति सद् गगन नै संसर्गले सानु भो
बुझछन् बुज्नु कले सबै गगन हो त्यो एक सत् नित्य हो ।।३०।।

भेद ज्ञान उपाधिको बुझ सधैं साँचो त यो होइन
जस्तै सोच सुवर्ण भूषण तथा पानीविषे बुद्बुद ।
शाखा वृक्ष तथा घडा गगन ती वैकार झैं देखिने
पञ्छाऊ त ! उपाधि, केवल उही स्वर्णादि नै वस्तुतः ।३२।

त्यस्तो जीव विकार होइन कुनै आत्मांश यो होइन
हो दृष्टान्त सरूप मात्र र घटाऽऽकाशस्थ आकाश झैं ।
तद्रूपी शुभ जीव हो र उहि नै आत्मा स्वयं ब्रह्म हो
'तत्त्वं' त्यै तिमि हौ र मूर्ख नबनी तत्त्वार्थ संझे सधैं ।३३।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

महाकाशबाटै घटाकाश बन्छै,
महाकाशको स्थान आत्मा रहन्छ ।
घटाकाश मासिन्छ आकाश बच्छ,
यहाँ जीव नासिन्छ आत्मै रहन्छ ॥२९॥

घटाकाश यौटा हुँदा धूम्रयुक्त,
घडा ती मलीना सबै नै हुँदैनन् ।
तथा जीव यौटा सुखींदा, दुखींदा
सबै जीव दुःखी सुखी ती हुँदैनन् ॥३०॥

ठूलो सानु घडा हुँदा मनुजको कार्यादि साना ठुला ।
देखीएसरि नै महागगन यो ठूलो घडाको ठुलो ।
सानो त्यो घटवर्ति सद् गगन नै संसर्गले सानु भो
बुझछन् बुज्रुकले सबै गगन हो त्यो एक सत् नित्य हो ॥३०॥

भेद ज्ञान उपाधिको बुझ सधैं साँचो त यो होइन
जस्तै सोच सुवर्ण भूषण तथा पानीविषे बुद्बुद ।
शाखा वृक्ष तथा घडा गगन तो वैकार झैं देखिने
पञ्छाऊ त ! उपाधि, केवल उही स्वर्णादि नै वस्तुतः ।३२।

त्यस्तो जीव विकार होइन कुनै आत्मांश यो होइन
हो दृष्टान्त सरूप मात्र र घटाऽऽकाशस्थ आकाश झैं ।
तद्रूपी शुभ जीव हो र उहि नै आत्मा स्वयं ब्रह्म हो
'तत्त्वं' त्यै तिमि हौ र मूर्ख नबनी तत्त्वार्थ संझे सधैं ।३३।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

बच्चो चक्षुविकारले गगन यो मैलो भयो भन्दछ
त्यस्तै बुद्धि विकारले मयल यी क्लेशादिले छोपिंदा ।
भन्छन् तो अविवेक ली मलिन यो आत्मा अहो ! हेर जो
ज्ञानी देखतछ यो सफा गगन झैं आत्मा त्यही सत्य हो ।३४।

लिन्छन् श्रेष्ठ सदा पलाश समिधा गव्याज्य सन्मन्त्रले
गर्छन् यज्ञ अनिष्ट आउनु कहाँ ? सर्वत्र सत् ज्ञानले ।
तम्सिन्छन् जन भोग संसृतिविषे इच्छासमिद् ली यहीं
बन्ने गर्दछ लोकमानस कुटी दावाग्नि सल्के सरी ।।३५।।

ब्रह्म स्वच्छ सनातनै शुभ बुझी यो प्राणसंज्ञा लिने ।
सारा देव विभूति हुन् म उसकै यो भाव राख्यो भने ।
ठूलै यो पुरुषार्थ भो र यहि नै मोक्षस्वरूपी बुझे
त्यो देवालय मोक्षरूप पदमा पूजिन्छ पक्कै भरे ।।३६।।

आत्मा नै सब हो र ब्रह्म पनि हो भोको न तिर्खालु यो।
संसारीपन मात्र भोक सहि हो प्यासी सधैं नै छ जो।
सत्कर्मी द्विज ता सजीव सबको आत्मा भई रम्दछन्
कर्मैबाट त देवता ऋषि सबै आत्मत्वमा पुग्दछन् ।।३७।।

जानी कर्म, अकर्म भेद अथवा विद्या, अविद्या सही
हुन्छन् ती भव पार सद्द्विज सबै पीयूष खाई यहीं ।
पूर्णाब्दीय सुवर्ष जीवित रही आखीरमा गै उनी
सङ्गत्याग गरी सुशास्त्रमतले संन्यास लिन्छन् गुनी ।३८।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

आत्मा एक थियो थिएन अरु ता संसारको रूप यो
इच्छा भो प्रभुलाई सृष्टि जगको गर्ने, गरे त्यै भयो ।
नाना रूप छ जो यही त 'भव' हो साँचो सधैं देखिने
मिथ्या हो उसकै महत्तम सही लीला बनेको छ यो ।३९।

नाना रूप र कर्मभेद भवमा सर्वज्ञ सर्वात्म भै
सर्वश्रेष्ठ सुशक्तियुक्त पनि यो पैले थियो जो त्यही ।
चोखो, मुक्त अजन्म सत् अमरता एकात्मताले सदा
साँचो यै छ अझै तथापि यसमा वैशिष्टय धेरै छ हो ।।४०।।

नाना रूप न भै स्वयं सकलमा यौटै रहेको कुरो
आत्मा रूप यही त, हो जगतको भिन्नै न ता हुन्छ यो ।
पानी रूप भनी सबै जनहरू पानीसरी देखतछन्
पानी माथि कुनै पदार्थ तरिंदा यो फींज हो भन्दछन् ।४१।

पानी नै फिंज हो उपाधिवशले त्यो भिन्न झैं देखिने
आत्मा एक अनेक चीज जब यो देखिन्छ पानी सरी ।
आत्मा एक थियो सबै जगतमा आत्मा सधैं नै छ हो
आत्मा चिन्तक ? आत्मचिन्तन गरी 'संन्यास' संझे भयो ।४२।

जस्को चिन्तन गर्दछन् मुनिहरू आत्मा छ कस्तो अहा
देखछन् जीव र सुन्दछन् सब कुरा बास्ना लिने गर्दछन् ।
वाणीले पनि बोल्दछन् मनुज जो विश्लेषणै गर्दछन्
मीठो वा नमिठो भनी सकलले गर्छन् स्वयं ज्ञान यो ।४३।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

यो आँखासित एक भैकन सबै सुन्दो छ शब्दावली ।
सुङ्ने इन्द्रिय साथ गैकन यही सुङ्दो छ बास्ना सही ।
यै वागिन्द्रियसाथ भैकन सही गो अश्व नामादिको
सद्विश्लेषण गर्छ, जान्दछ यही मीठो, नमीठो, छ जो ।४४।

प्राणीको शुभ प्राण भै सकलमा चम्किन्छ आत्मा त्यही
विद्या बुद्धि विवेकले सहि कुरा जान्नू सुजिज्ञासुले ।
बोद्धा सद्गुरुबाट बुझ्न सजिलो होला सही यो कुरा ।
आत्मा ईश सुदीप्त दीपक महायोगेश लोकेश हुन् ।।४५।।

उत्पत्ति स्थिति नाशमा सकलको अन्नै हुँदा कारण
अन्नै ब्रह्म भनी बुझे त भइगो त्यो ब्रह्म हो प्राण हो ।
प्राणी प्राण विशिष्टले सकलमा देखिन्छ यो ब्रह्म हो
ज्ञानी, ज्ञान, मनादि, ब्रह्म अथवा विज्ञान नै ब्रह्म हो ।४६।

ज्योतिर्ब्रह्म, विकास ब्रह्म, भवको प्राकाश्य नै ब्रह्म हो
आनन्दामय भाव ब्रह्म अथवा आनन्द यो ब्रह्म हो ।
सृष्टि ब्रह्म, लयादिब्रह्म जग यो प्राणी सबै ब्रह्म हो
भू स्वर्गादि समस्त ब्रह्म बुझ यो सर्वस्व नै ब्रह्म हो ।।४७।।

ताजा चित्त रमोस् सधैं प्रणवमा 'ओङ्कार' सद्ब्रह्म हो
बाह्याभ्यन्तर यो पराऽपर सबै 'ब्रह्मात्म' हो ज्ञेय यो ।
यस्को कारण पूर्वमा नरहँदा यो हो अपूर्वै अझ ।
यस्मा लग्गु सुविज्ञ मानव सदा होला स्वयं निर्भय ।।४८।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

उत्पत्ति, स्थिति नाशमा प्रणव सत् जानेर यो तत्क्षण
आकाशादि प्रपञ्च हुन् सहि बुझे भेटिन्छ आत्मत्व यो ।
सर्वव्यापक ईश, यो प्रणव हो नौका कुनै सद्द्विज
धीरोदात्त बनेर शोक नगरी तर्छन् महासागर ॥४९॥

मात्रा भिन्न अमात्र यो शिव भनी जानेर लिन्छन् बुध
देखछन् फल्ल अनन्त मात्र शिव ओङ्कार स्वयं योगले ।
ती नै हुन् मुनि अन्य होइन कुनै ब्रह्मज्ञ यो लोकमा
जो योगी भवमा अलिप्त रहँदा पुग्छन् परम्पारमा ॥५०॥

बाह्याऽऽध्यात्मिक भावनाहरु सबै वैतथ्य हुन् स्वप्नका
अन्तःस्थानिक पर्वतादिहरु ती पाइन्न हो बाहिर ।
स्वप्नामा अतिदूर जाग्रत हुँदा यो देशमा आइने
भेट्टाउन्नँ कुनै 'म' जाग्रत हुँदा स्वप्ना हुँदा जो थिएँ ॥५१॥

स्वप्नाको चिज सत्य होइन प्रिये ? त्यस्तै त हो जाग्रत
ग्राह्य ग्राहक हेतुले सम दुवै स्वप्ना तथा जाग्रत ।
भन्छन् जो सुविवेकशील जनले प्रामाण्यता सिद्ध छ
त्यस्को आदि र अन्त्य केहि नहुँदा अस्तित्वमा भ्रान्ति छ ।५२।

जाग्रत् स्वप्न दुवै त कल्पित भए, बुझने कसोरी यहाँ
के होला उसलाई भन्न सजिलो भन्ल्यौ, म संझाउँछु ।
आत्मादेव यहीं स्वयं सकल यो कल्पेर बच्चोसरी
खेल्छन् खेल अनेक दृष्ट सब यो डोरी र सर्पै सरी ॥५३॥

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

रेखा हो जल, रज्जु, वा अरु कुनै लट्ठी त यो होइनै
यो गाढान्ध विचारको सहि यहाँ अज्ञान नै कारण।
त्यस्तै भाव, अनन्त, जीव जग यो देखिन्छ जो भिन्न फ्रैं
सर्पत्वादि हटेर जान्छ जसरी 'आत्मत्व' यो निश्चित ।।५४।।

प्राणाऽपान अनन्त भाव जसरी देखिन्छ भिन्नै गरी
आत्मा देखिन जान्छ मोहित महामाया उनै देवकी।
आत्मा देव अनन्त मोहित भई संश्लिष्ट मायी उनै
भन्छन् देव "दुरत्यया मम सखी माया न मां मुञ्चति" ५५

सर्प भ्रान्ति भएसरी सकल यी प्राणी उही कल्पित
जम्मै लौकिक भाव हुन् प्रियतमे ? प्राणी सबै कार्य हुन् ।
जीवात्माक्तन प्राण संज्ञक बुझे यै प्राज्ञ सत् ज्ञान हो
धेरै छन् शुभ जो छ यो जगतमा आत्मत्व संझाउने ।।५६।।

ती हुन् लौकिक वैदिकादि सब नै अज्ञानका वाङ्मुख
मोक्षेच्छा जसमा छ साधक उही होला स्वयं सन्मुख ।
यौटै हूँ म त भिन्न होइन कुनै सत्यार्थमा आत्म हूँ
यस्तो भाव लिएर जीवन सधैं अर्पो दिनू ईशमा ।।५७।।

आत्मा अद्वय यो स्वयं सकलमा प्राणादि कल्पिन्छ हो
उत्पत्तिक्षय भाव कल्पित गरी देखाउँदो सत्य यो ।
आत्मा निश्चल नित्य अव्यय सदा त्यै नै शिवारूपको
चिन्त्य, ध्येय, सुसेव्य, यो मनुजको सर्वस्व सम्पति हो ।।५८।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

आत्मा ज्ञेय त हो सबै किसिमले बोद्धा, सुविद्या विना
दिव्याऽऽलोक विना, विना श्रवण, सत् अध्यात्मचिन्ता विना
साँचो बोध हुँदैन यो नियमले श्रद्धालु भै संझिए
त्यस्मा स्वार्थ अवश्य छैन भवको त्यो ता स्वयं हो सुधा।५९।

आत्मा एक, र नित्य, यो जगतमा देखिन्छ हो नश्वर।
आत्मा चिन्त्य बुझेर संयम रहे भेटिन्छ हो ईश्वर।
सत्ज्ञानी जन हुन्छ ईशमय नै सत्कार्य ती सज्जन
आत्मा चिन्तनमै रमेर भवको गर्छन् स्वयं दर्शन ।।६०।।

आत्मा चिन्तक भ्रान्तिदेखि रहलान् दूरत्वमा नै तर
के हो सत्य, मृषा सदैव बुझलान् तेजस्विता संयुत।
पाएको निज जन्मको सफलता सत्कीर्ति सज्जीवन
त्यागिन्छन् उसले विमोह अबला जागीर पैसाकन ।।६१।।

आत्मोपासकले अनन्त जुनिको आमूल सारा 'अघ'
नाशी सत् शुभ बोधले सब पुरा सायुज्य मोक्षादि सत्।
आनन्दामय आत्म सूक्ष्म गतिमा सूक्ष्मातिसूक्ष्मै रही
गर्छन् दर्शनयोग्य यो जगतमा अन्वेष्य जो ईश ती ।।६२।

आत्मा चिन्तनमा छ मग्न मन जो संसार आत्मामहाँ
मिल्छन् गैकन सौख्य सागर विषे गोता लगाई यहाँ।
निःसत्त्वै त रहेछ सुन्दर भनी सम्भ्रान्त जस्मै किन ?
यस्तै चिन्तनमा रमी सुजन ती भुल्थे र आत्मा किन ।।६३।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

अभ्यासीजन मृत्युलाइ शिरमा राखेर मस्ती लिई
गर्छन् पान सुधा त्यहीं रस छ जो मीठो छ भन्छन् उनी ।
लोभी वञ्चक पापमा रत छ जो झन् मूर्ख कामी छ जो
त्यस्ताले रस पाउँदैन दशमी छोड्दैन संसार यो ॥६४॥

ब्रह्मै हो शुभ मोक्ष, मोक्षपदमा तत्वज्ञ नै पुग्दछन्
सर्वत्रै छ विवेकले सब बुझी योगी वहीं रम्दछन् ।
आत्मा चिन्तक आत्मचिन्तन गरी सद्ब्रह्ममा मिल्दछन्
संसारी जन ता सुचिन्तन विना संसारमै झुल्दछन् ॥६५॥

विद्याऽभ्यास गरेर मात्र जनले त्यो मोक्ष के पाउने
रागी अन्ध सधैं विशेष विषयी संसारमै जन्मने ।
ठूलो आत्म छ चिन्तना मनमनै संझिन्छ सत् नित्य जो ।
भिन्नै हो मन आत्म भिन्न भवमा जन्मेर के काम भो ।६६।

ध्येय ध्यान गरी सुमन्त्र जप है ध्याता स्वयं नै तिमी
किंवा गर्नु सुशास्त्र चिन्तन सधैं उद्देश्य राम्रो लिई ।
वार्तालाप नगर्नु खाश जसमा पाइन्न राम्रोपना
केही छैन भने स्वयं चुप रहू राम्रै गरे साधना ॥६७॥

रातो दिव्य सुरम्य फूल रसिलो खांदा स्वयं स्वादिलो
पक्षीले फल पाउँदैन पहिले आफैं वहाँ लोभियो ।
पाएँ वृक्ष भनेर झुम्म झुमिदा जो झर्छ ठूलै फल
राम्रै त्यो बहुमूल्यको समय हा ? भैदिन्न के निष्फल ॥६८॥

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

गर्नँ काम कुनै छ के छ बढिया साफल्य केमा छ रे
पैलो आश्रममा म छैन अहिले के हुन्छ चौथो भरे।
आयुः स्वल्प, अनित्य देह मनमा सोचीनँ मैले कुनै
चिन्ता लाग्छ कसो गरेर भवको जाने परम्पारमा ॥६९॥

साँचो धर्म गयो तपः पनि गयो फूटाहरूको जय
पृथ्वी स्वल्पफला मनुष्य कपटी स्वादिष्ट खोज्ने द्विज।
भर्ता स्त्रीबशमा वधूजन बला निम्नत्वमा उच्चता
दुःखी जीव सबै महाकलि अहो मर्नेहरू नै भला ॥७०॥

शिक्षा दूषित भो, त्यहीं विषमता व्यापार सर्वत्र छ
ठूलो सानु कथा व्यथा कलुषता औदार्य भाग्यो अब।
भागी मानवता प्रिये भुवनमा कालै छ कालो नभ
देख्यौ जो अरु देखिदोछ ऋषिको प्रत्यक्ष साँचो सब ॥७१॥

संसारीपनका मनुष्यहरुमा ठूलो अनौठो कुरा
सारा जीवन दिन्छ मानव जहाँ पत्निन्छ राम्रै पुरा।
मौकामा उसलाइ कोहि जनले सोध्दैन भाग्छन् सबै
आफ्नो त्यो सुखसम्म मात्र रहने देख्यौ यहीं छन् सबै ॥७२॥

आफ्नै खातिरमा सबै प्रिय हुने संसार यस्तै छ यो
कोही मर्दछ जीउँदा जन प्रिया रोएर भन्छन् अहो।
को गर्ला अब हा कमाइ घरमा को दिन्छ खाना भनी
देख्छन् फ्ल्फ्ल पूर्वका सुख सबै रुन्छन् त्यसैमा तिनी ॥७३॥

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

आफ्नै खातिरमा प्रिया प्रिय हुने भर्ता प्रिय स्वार्थमा
प्यारो पुत्र हुने त्यही विषयमा पैसा ठुलो स्वार्थमा ।
ब्रह्मैको पनि कामले प्रिय सबै ब्रह्म प्रिय स्वार्थमा
पुण्यस्थान पिता चराचर यहाँ प्यारो त्यही स्वार्थमा ।।७४।।

भावी, भूत, सुवर्तमान सब यी प्यारा यहाँ स्वार्थमा
भू स्वर्गादि सबै महाप्रिय हुने संसार यो स्वार्थमा ।
भाई बन्धुहरू दिदी स्वअनुजा प्यारा यही सृष्टिको
जम्मै भौतिक वस्तु यो जगतमा तत्वार्थमा स्वार्थ हो ।।७५।।

यी हुन् लौकिक भाव वास्तव उही आत्मा सबै जीवको
यो नै चिन्त्य हुँदा सुचिन्तन गरी चिन्नै गरे कोशिश ।
ज्ञेय, ध्येय अचिन्त्य हो, तर सही आत्मा नचिन्दा जन
हुन्छन् ती शव, जीव चिन्तन गरे बन्छन् स्वयं नै शिव ।७६।

पैलो आयु गयो, सुयौवन गयो जाँदैछ बूढ्याइँ यो
नाता भौतिक सत् परार्थ नभई स्वार्थी बनेको छ जो ।
नानारूप भई प्रदर्शित महासंसार देख्यौ ? भयो
चिन्त्य, ध्येय, सुसेव्य, रूप शिव नै संझे तिमी नित्य यो ।७७।

वेदादेश वाङ्मे· इत्यादि

वाणी सत् मनमा र सन्मन सधैं वाणीसँगै नै रमोस्
तिम्रो साम्मु जगत्प्रकाशक महादेवेशिनी नै रहुन् ।
मेरो अध्ययनादि कर्म शुभ ती तिम्रै भलाई गरून्
बोले सत्य म सत्य वाचक बनूँ सन्तान राम्रा रहून् ।।७८।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

यजुर्वेद २।१३

सर्वव्यापक सूर्यदेव मन यो यज्ञीय घीऊ लिऊन्
यो सद्यज्ञ विधान विस्तृत गरी क्लेशादि बाधा हरून् ।
पूर्ण प्रीति दिने सदैव रसिलो सद् यज्ञले यो सबै
ब्रह्मा, विष्णु, महेश, विश्वजनले सन्तोष पाऊन् सधैं ।।७९।।

अथर्ववेद ३।३०।४

सद् एकात्मकता बढाउ जनमा यो बढ्छ सद्ज्ञानले
आपस्मा झगडा हुँदैन जगमा बस्छन् सबै मेलले ।
सद् शिक्षा शिशुलाई देउ सबले सद्ज्ञान सत्सङ्गले
होला शान्ति तबै मनुष्यपनको विस्तार राम्रो भए ।।८०।।

ऋग्वेद १।८०।९

एकै ठाउँ बसी सहस्र जनले गाऊन् महेश स्तुति
बीसौं मानिस भाइसाथ नफुटी प्रार्थी बनून् श्रीशको ।
सैंधौ साथ रही उपासन गरून् भाग्छन् सबै दुर्जन
गर्छन् देव सहायता सुजनको पूजिन्छ भू भाग यो ।।८१।।

ऋग्वेद १०।८१।१

हाम्रा पूर्वजले वसी यजनमा होमी दिएथे सबै
तो गर्थे शुभकामना, धनविषे चोखो थियो भावना ।
जेठो थे तर तो कनिष्ठतम भै गर्थे स्वयं कर्म हो
ठूलो भैकन निम्नका संग रही गर्थे सबैको भलो ।।८२।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

अथर्ववेद ६।६४। ३

समान होस् मन्त्र समान भाव समान आचार सभा विचार
समान इच्छा मन चित्त काम समान यज्ञार्थ हवि प्रदान।
समान उच्चारण मान बास सुवाक्य एकै सबको रहोस
सुखी तथा जीवन उच्च पार्न सबै मिलेरै बस मर्त्य सङ्घ।८३।

अथर्ववेद १२।१।५६–५८½

आफ्नो जन्म थलो सभा सहर यो गाऊँ तथा जङ्गल
संस्था संघ जहाँ कहीँ गमन होस् दुष्कर्म छोडी तिमी।
मीठो बोल्नु सधैं सबै सुख हुने सत्कर्म गर्नू सधैं
रक्षा खातिर नै समर्पित हुनू यो देशको जीवनी।।८४।।

अथर्ववेद ३।३०।२

आज्ञापालक पुत्र जन्मन गई प्यारो पिताको बनोस्
सत्कर्मक्षम जो विपक्ष नभई वात्सल्य राम्रो लिने।
मीठो भाषण सत् प्रसन्न रहने जायापती साथमा
राम्रो शान्ति सधैं बढाइरहने तौलेर बोल्ने बनून्।।८५।।

अथर्ववेद ३।३०।३

आज्ञापालक पुत्र नै जगतमा माता पिता श्रीगुरु
जन्म ज्ञान दिने सुधारक तथा संसार देखाउने।
साक्षात् देव भनेर आदर गरी जो काम उन्ले गरे
त्यो सत् कार्य यहाँ सदैव गरिंदा सत्पात्र बन्छन् भरे।८६।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

बस्नू बन्धु मिली सँगै घरघरै बैरी नहोऊन् कुनै
बैनी भाई सधैं समान मनका प्रेमी बनून् ती दुबै ।
रागद्वेष हुँदा समाज कटु भै बिग्रिन्छ जस्मै कुरा
आपस्को झगडा कलङ्क हुन गै भासिन्छ वंशै पुरा ॥८७॥

केही भावहरू

माली हुन् दिलदार यो भुवनमा पानी दिउन् शीतल
गर्मीले अतितप्त मानस सबै सत् शान्तिभागी बनून् ।
गर्छन् वर्षण इन्द्रले सकलमा वर्षर्तुको याममा
दुःखीमाथि कुनै कठोर असिना वर्षा नगर्ने गरुन् ॥८८॥

ग्रीष्मर्तुमा रविप्रताप अतीव बल्छ
बेला असह्य तम यो कसरी सहिन्छ ।
बुझ्दैन मूर्खजन मान महर्घ बढ्छ
ज्ञानी भए सकल हो सुख शान्ति हुन्छ ॥८९॥

जो होला त्यो सबैले सहन गर महादुःखका भारि बढ्छन्
हाम्रो यस्तै रहन्नौं सुख दुःख दुइटै चक्र झैं फेर मार्छन् ।
देखिन्छन् सेठ दुःखी निशिदिन पहिले आँसु तो पान गर्थे
ऐसी सौखी यहीँ थे नृपतिसम उनै दुःखको धारमा छन् ९०

यौटा पुष्प सुसौम्यरूप जनको योगी महाराजको
रास्रा भूसुरदेववृन्द-शिरको उत्कृष्ट भूषा अहो !।
बन्ने गर्दछ बिक्रि हुन्छ सहसा चूँडिन्छ लूटिन्छ जो
ग्राह्य, क्रय्य, विभाज्य रूप छ अहो शोषिन्छ जो लोक यो ९१

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

पथ्यौं काँ त्यो अयोध्या दशरथसुत तो दण्डकारण्य पुग्नु
कस्तो लौ त्यो अनौठो कनक मृग वहीं उफ्रँदै आइपर्नु ।
मैत्री सीता लुटोने वन वन सहसा राम घुम्नू अचम्म
के के होला अचम्म त्रिभुवन घटना आज को जान्न सक्छ ? ९२

बेली वृक्ष समान मेल रहँदा राम्रो हुने बागमा
एकाकी सुख भोगमा रुमलिए मालो भलाम्रो वहाँ ।
भोलो के परिणाम हुन्छ वनको सोच्तैन माली जहाँ
उस्ले भोग्नु अवश्य पर्छ पछुतो नाशिन्छ शोभा त्यहाँ ।।९३।।

सब तन मनमा सत् तीव्र होस् भावना यो
सहि सुखकर राम्रो वेदमा ध्यान जाओस् ।
अनि प्रगति सबैको मानवी शान्ति राम्रो
निशिदिन यहि मेरा कामना छन् घनेरो ।।९४।।

सहि शुभ दिनु शिक्षा शिष्य छोरा सबैमा
तब त रहन जालान् धर्म संस्कार हाम्रा ।
निज निज शुभ साधी बाँच्तछौं भन्नुले नै
जन मन कति बिग्रे विर्सिदैनौ सबै नै ।।९५।।

स्वच्छ बुद्धि मन शुद्ध पवित्र भावना सकलको हितकारी
मानवीपन विशुद्ध हुने त्यो मान्दछन् सुजनले शुभशिक्षा ९६

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

जनक जनम भू संस्कार राम्रा सबै हुन्
सुकृतिकर सबैले भावना सत्य राखून् ।
मन मन शिव संझी कर्म राम्रो गरेमा
सब जन सुखभागी हुन्छ हो देश राम्रो ॥९७॥

हिंसा, दारुणता, महाकलुषता, तृष्णा बढी वेदना,
बढ्दो दानव भावना मलिनता दुष्प्रेम दुस्साहता ।
सारा व्याप्त कुमेघले दिवस सत् आउन्न आउन्न रे
पायौं के शुभ शान्ति यो जगतमा पाइन्न दुःखी मरे ॥९८॥

संगिनि किन भएकी खिन्न ? लौ प्रश्न सोध्यौं
सजग मन भएरै हेरियो शास्त्र सङ्लो ।
शुभ वचन सबै छन् हेर यो ग्रन्थ चोखो
निशिदिन मनलाई गर्नु अभ्यास राम्रो ॥९९॥

भव भव न भवेशी भूत भव्येश देव
नबुझि भव तरिन्नन् मुक्ति यात्रा दुरूह ।
अनुभव गर जम्मै लोकको बोल चाल
अरु गति भवमा क्यै छैन आधार हेर ॥१००॥

जाँदैन साथ सुत, खेत, कलत्र, मित्र
जाँदैन देह, गृह वैभव, बन्धु वर्ग ।
जानेछ केवल परार्थद आत्म कर्म
जानेर शम्भुपदमा मन जोड नित्य ॥१०१॥

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

मानवी जन्म वेशं हो छंन दारुणता भने ।
त्यहाँ कलुषता छुन्न प्रेमको राज सत् भए ।।१०२।।

मानवी गगन स्वच्छ रहेमा हुन्न रोदन
तृष्णाको हुन्न विस्तार भने त्यो देश शोभन ।।१०३।।

भग्नावशेषमा कत्ति पशुता नभए त्यहाँ ।
मानवीरूप चम्किन्छ देवतातुल्य मानव ।।१०४।।

दानवी भाव यी काम, क्रोध, हिंसा र वेदना ।
रहँदा दुःख समृद्धि, तड्पिन्छन् जनता वहाँ ।।१०५।।

अन्तः स्थल जहाँ स्वच्छ माया फङ्कारवर्जित ।
त्यागको खेल खेलिन्छन् सेवा निः स्वार्थ जीवित ।।१०६।

पुण्य भू मानवी कर्म योग साधन सत्यता ।
अहिंसा, न्याय सत्प्रेम, दया, संयमता जहाँ ।।१०७।।

सदाचार महाकुञ्ज सेवा सज्जन पूजन ।
ज्ञान योग सुसत् शिक्षा, रश्मि चम्किन्छ फल्फल ।१०८।

कल्लोलिता दया गङ्गा बग्छिन् जो पुण्यभूमिमा ।
अर्को जन्म लिंदा पाउँ यही नै गर प्रार्थना ।।१०९।।

त्यहाँ सुवेद गुञ्जाओस् मुस्कुराओस मानव ।
दानवी भावना जाओस् सबै हुन् शिव सुन्दर ।।११०।।

यो तुच्छ जगको नाता विच्छिन्न भइ सर्वत ।
हृदयागारका स्वामी रहून् सत् शिव सुन्दर ।।१११।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

भोगेच्छा नभए तृप्त पुनः जन्म लिनू यहाँ ।
बलियो मुक्तिको इच्छा भए गर्नु सुसाधना ॥११२॥

धनद्वारा सुधापान, धनाढ्य जन गर्दछन् ।
गरीबो हेर कस्तो त्यो, पीठोसम्म नपाउने ॥११३॥

दुःखी गरीबको निम्ति सबै संसार शून्य छ ।
आँसुले प्यास मेट्तैछन् निराधार सधैं भर ॥११४॥

भवेश किन यो जन्म दुःखीलाई दियौ भन ?
डुब्न लाग्यो प्रभो ! नौका पार लाऊ दयामय ॥११५॥

तिमी गुरु, पिता, माता, भ्राता, बन्धु, सहायक ।
दयालु सत् नियन्ता हौ शम्भु शङ्कर ! तारक ॥११६॥

आधिभौतिक अध्यात्म आधिदैविक सर्पले
टोकिएको छ यो घाऊ छट्पटो छ सधैंभरो ॥११७॥

दुःखी यो मन रुन्छ संस्कृत पढी बाँच्ने कुरा औषधी
शम्भो त्यो भन लौ जुटाउँ कसरी चुप्चाप बस्छौ कति ।
पानीसम्म यहाँ अभाव हुनगो बाँकी भयो धुक्धुको
मेरा पुत्र दुई सुता र अबला पत्नी सबै छन् दुखी ॥११८॥

भर्ता हौ अवपाल हे पशुपते ! सद्ज्ञान दीयो बलोस्
पत्नी, पुत्र, सुता, सुशान्त सब यी होऊन् सधैं सद्गुणी ।
लाऊ पार तिमी सबै सरल छन् तिम्रै त हुन् सन्तति
दुःखीमाथि दया अवश्य गर लौ शम्भो छ मेरो नुतिः ॥११९

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

पियारो यो राम्रो प्रमथपतिको स्थान रसिलो
यहीं क्रीडा हुन्थ्यो शिव हरिणको दिव्य पहिलो ।
रहोस् भू यो स्वच्छै, क्षणभर अहङ्कार नगरी
दिऊँ आँखा उस्मा जुनि सफल गर्छन् शिव यहीं ।१२०।

भावाऽभाव दुवै सही विषयको चर्चा यहीं टुङ्गियो
दन्क्यो हृत्स्थलमा स्वयं शुभ कुरा बिर्सीसकेको थियो ।
फेरी शोच गरी गृहस्थपनको आस्वाद चाखीकनै
पत्नीको सब भावना शुभ बुझी सम्झेर यो लेखियो ।१२१।

सही बुझ्नै गाह्रो विषय महिमा साधु जनको
यहाँको संसारीपन जन सबै द्रव्य सुखको ।
सही भोगें देखें मन पनि भए खिन्न अति नै
सधैं एकान्तैमा लिनु सुकर यो साधन सबै ।।१२२।।

म धृष्टै हूँ, निन्दा, बहुतर प्रशंसादि यसमा
नहोस् विद्वन् साँच्चै प्रतिदिन यही भाव मनमा ।
जमोस् राम्रो चोखो विबुधजनको आशिष ठुलो
म पाउँ भन्दै यो नुति सुजनमा गर्दछु सधैं ।।१२३।।

।।चतुर्दश विश्राम समाप्ति एवं ग्रन्थ पूर्ण।।

।।ॐतत्सत्ॐ।।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

...ख उज्यालोको

...रचितहरूको पलंगमा
र बस्छु अपरिचितहरूकै मेचमा
लगाउँछु कहिलेकहीं लुगा पनि विदेशी नै
अनि राख्छु पुस्तकहरू चाँग मिलाई तख्तामा
अपरिचितकै–

उज्यालो भने
हुनुपर्छ
उत्पादन स्वयं आफ्नै
कारण यही हो गर्ने गरेको मैले काम धमिलो ऐनाको।

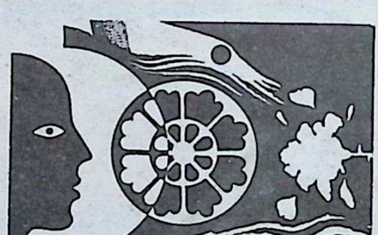
नजाती भन्दिन मालहरू गुम र पासेज पसलका,
पखेटा तर जुन फडफडाउँछन, पछाडितिर मेरो
पंखा-सम भई हावा घट्टका, पुऱ्याइहाल्छन् परैतिर
कारण स्पष्ट छ – उज्यालोको न कहिल्यै खरीद हुनसक्छ
न विक्री नै,
कारण यही हो गर्ने गरेको मैले काम धमिलो ऐनाको।

जोड्ने गर्छु म जोडनीहरू बिजुलीको जोड्ने यन्त्रले।
...स्तुहरू पसलमा।
...मैलाको डुंग्रोमा।
...ल्काईकन
... छोड्नेछु।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal

CC-0. Digitized by eGangotri and MIDF- Delhi

:सो हुँदा नै ढल्किन गयो ब्रह्मविद्यातिर साथि मेरो।
ासेका छन् भित्र-भित्र ससाना टुक्राको उठेको फींजहरू
ास प्रकारले कि मानो गइरहेका छन् तिनीहरू भित्री जलमार्ग हुँदै।
ोकिदिनेछु म ऐना सानो प्रवेशद्वारमा।
अनि गरोस् दोष स्वीकार वन-प्रान्तले
समक्ष धमिलो ऐनाको।
र हामी गर्दैछौं अहिले कुरा जिन्दगीको, होइन कलाको।
आधुनिक रंगरोगनले बनाइदिएको छ श्वास-क्रिया मेरो कष्टको।
ंयोगले वर पुग्दा - बाहिरपट्टि एलिसेयभ पसलको
भन्थे- "झार, किन्ने हो, बत्तीको?"
चाहिएन, धन्यवाद, सानो छ यो धेरै।
भन्छन् मलाई अडकलबाजहरू तोक तेरो मोल, भँगेराको ठुँगाइ जति,
बेवकुफ बनी बढ्दै अगाडि।
उभिन्छु म तारो झैं, नरिवल एक संकोची।
यसैले त गर्ने गरेको काम मैले धमिलो ऐनाको।



३. माया

री माया, गर्न म सक्तिन बयान मेरो माया

...छ देख्छु म यहाँ, जिन्दगीको सिंगो रूप
यस्तो सिंगो नामनिशान जसको देख्तैनन् धरजसो।
ताक्छु शिकारीले झैं म तारो गोलीको हावामा
अक्रिएर प्रतिबिम्बित भई मनमा कलाकारको
दिव्य ज्ञान दिव्य बन्छ कता कता उच्चको भई।

४. धिक्कार्छु म तिमीलाई

(पाब्लो नेरुदाको सम्झनामा)

चिलेको भ्रातृत्वपूर्ण चिहानमा
लडेका छौ तिमी आज
— ज्यान मारेका छन् नेरुदाको तिनीहरूले!

कृत्रिम फूलका मालाहरू बोकेर
आएका छन् अगाडि
सुन्निएका नसैनसा भएका
ज्यानमाराहरूका हातहरू।
छोडी हिंडेका छन् ढोका तिम्रो ती सैनिकहरू।
कैद तिम्रो भुक्तान भएको छ, चक्कर लगाउन सकिएंको छ,
कवि मरणासन्न भएको छ, स्वतन्त्रता मरेको छ,
मरेको छ स्वतन्त्रता,
मरणासन्न कवि भएको छ।

बेरिएर फूलहरूले
चित परी तिमी लडेका छौ,
जसरी लडेका थिए लोर्का जवान ती मारिएर।
आँशुको यो बिघ्नको भारीले झुकाएको छ
नझुकेकी, राम्री मातिल्दालाई
तिम्रो शरीरतिर।

निरंकुशहरू जान्दैनन् कहिल्यै मूल्याङ्कन गर्न कविहरूको।

गर्छन् जब नियम, पुऱ्याई
मिति नै पुऱ्याइदिन्छन् तिनीहरूको ठीकसित।

Jayatu Sanskritam, Kathmandu, Nepal